

アンシー's 経絡 ストレッチヨガで 知る中医学

座学あり
実技あり
頭と体で
実践!

季節に沿った経路の流れをストレッチヨガで調整することをお伝えします。

アンシー's ストレッチヨガは、自然治癒力を高める東洋医学のひとつである、中医学の知恵が元になっています。薬膳や鍼灸、漢方薬等、各々の手法に使われていますが、アンシー's 経絡ストレッチヨガでは、その知恵をツボ押しやストレッチ等を通じて体感してもらうことができ、生活習慣の改善の手助けとなるメソッドです。普段のレッスンでは、動きである実技がメインになりますが、この講座では、まず中医学の面から知っていただき、そこから実技（体感）へとつなげます。



◆季節の間 長夏 脾・胃◆

9月27日(金)

10:30~12:00

申込受付

9月1日(日)から

◆秋の養生法 肺・大腸◆

11月29日(金)

10:30~12:00

申込受付

11月1日(金)から

◆冬の養生法 腎・膀胱◆

1月31日(金)

10:30~12:00

申込受付

1月4日(土)から

講師

anxi's ストレッチヨガ研究会認定講師 花栄

場所

八尾市生涯学習センター

受講料

各 1,600 円

定員

各 20 名

申込方法

来館・電話にて受付



主催：八尾市生涯学習センターかがやき

(運営：指定管理者 (公財) 八尾市文化振興事業団)

〒581-0833 八尾市旭ヶ丘 5-85-16 八尾市生涯学習センター

TEL：072-924-3876 FAX：072-924-1267

ホームページアドレス：<http://www.kagayaki-yao.or.jp>

