



ほどほど養生 土用

土用は、季節が移ろう準備期間で胃腸の整えがポイントになります。
年末年始のたくさんのイベントで胃腸もお疲れ気味ではないですか？

そして、寒さも本番。朝の起きにくさもあるかと思えます。

今回は、健康への空間づくりが工夫された体感ハウスが会場です。

からだの内側と外側に加えて住宅環境面からのご提案します！

心地よくいたわってゆるりと心地よい毎日を。

そんな心地よさを食・休・動・心・環・脳・体から考えてみましょう



2019.1.17(木)

18:30-20:30



有限
会社

大幸ハウジング

敦賀市元町2-13



養生
デザイン



青木優加

(漢方上級スタイリスト
/養生薬膳アドバイザー)

中山雄大

山中雄大

(理学療法士/コミュニティデザイナー)



2,500- (税込)

養生スイーツ・養生茶付



先着 12名様!!

要予約

090-2129-5204(青木)

info@yojo-design.com

- ・体質チェック
- ・冬の振り返り
- ・冬土用の養生
- ・脳のカラクリ
-眼と肩コリ
- ・美ラインワーク
-起きにくい朝にできること



ほどほど養生

LINE@



共催：養生デザイン / 大幸ハウジング