

ほどほど養生



自分の体質と身体の使い方に気づくことができるセミナーです。



2019.12.19(木)
昼：14:30-16:00
夜：18:30-20:00

寒さが本格的になるこの時期は、冷えと腰の養生が大切。
季節と体質に合わせたセルフケアのポイントを知ると
日々の生活に生かしやすくなります。
めんどくさい大掃除も運動に変えて体もポカポカに！
気持ちよく健やかに新しい年を迎えませんか。



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
山中雄大 理学療法士
コミュニティデザイナー



2,500-
養生スイーツ・養生茶 付き

- ・あなたの体質チェック
- ・体質別の冷え対策
- ・腰を守り強くする気功
- ・大掃除でエクササイズ



各回
先着 10名様!!

-要予約
090-2129-5204(青木)
✉info@yojo-design.com



ほどほど養生



@yojo_design



会場

W i L

Woman's inspiration Library (ウィル)

〒910-0006 福井県福井市中央1丁目2番1号(ハピリン 2F)

T E L / 0776-25-0280

営業時間 / 平日 12:00~20:00

土日祝 10:00~18:00

定休日 / 火曜日(祝日除く)



Supported by FUKUI BANK