

お手当て

講座

本来持っている
自然治癒力を

引き出す
「お手当て講座」

どこでも使える。
誰でもできる。
元気になれる基本ワザ。
をお伝えしています。

身体

心

腸活

とシリーズ開催も
おすすめです♪

お手当てして
免疫力アップ



トータルバランスセラピスト

及川 智恵美 トータルバランスサロン Healing room

Healing room ヒーリングルーム

☆息子・自身の病気、義父の介護を機に「家族のお医者さんになりたい」と東洋医学を学び始める

身体：東洋医学総合整体師/つぼ療法士/耳つぼ療法士/足つぼ療法士/太極拳指導員
栄養：栄養士/腸活アドバイザー/薬膳アドバイザー/酵素食アドバイザー/発酵食研究家
心：メンタルコーチ/心理セラピスト/緊急時対処療法ファシリテーター/腸相診断士

〒986-0102 宮城県石巻市成田字小塚18-3

coikawa0220@yahoo.co.jp

HP:healingroom-ishinomaki.jimdo.com/ tel 080-3198-1940

検索は
こちらから



講師

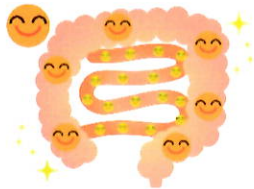
お問合せ
お申込先



参加者の人数・ご希望に合わせ色々なバリエーションを盛り込めます。単発はもちろんのこと、5回シリーズもおすすめです。

腸活

- 腸活で免疫力アップ
- 美肌は腸活から始まる
- 善玉菌を元気に♪発酵食作り
- 脳と腸はつながっている！？
腸相診断法と腸ストレッチ
- 発酵食レシピ（材料費800円～）
 - ・万能酵母液作り
 - ・豆乳ヨーグルト作り
 - ・白菜キムチ作り
 - ・味噌づくり



万能酵母液



豆乳ヨーグルト



味噌作り



キムチ作り

身体

- 心と身体のゆるめ術
- お手当て講座
- ガチガチ度に合わせたストレッチ
- 姿勢改善猫背運動
- 疲れのない身体になる方法
- 体幹美筋トレ
- かんたん気功
- 新聞棒ストレッチ
- 耳もみ健康法
- 自律神経を整える瞑想法
- ストレスケアのための呼吸法
- 春・夏・秋・冬の養生法
- 米ぬかカイロ・アイピロー作り
（材料費800円～）
- 緊急時や災害時に役立つ心のケア法



瞑想法



耳もみ健康法



米ぬかカイロ



季節の養生法



心

◆講師料金は基本的に1時間あたり1万円ですが参加人数やご予算に応じてご相談の上決めております。お気軽にお問合せください。