

がんばる女性のための セルフケア

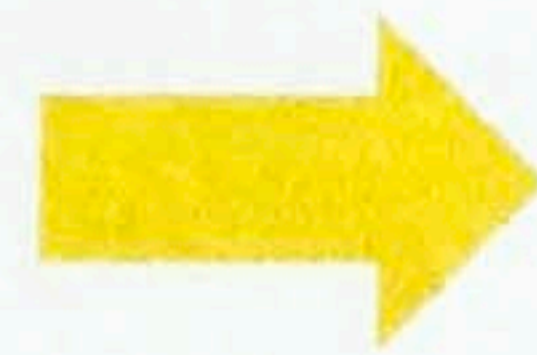


～ロルフィン®に学ぶ～
腰・骨盤編



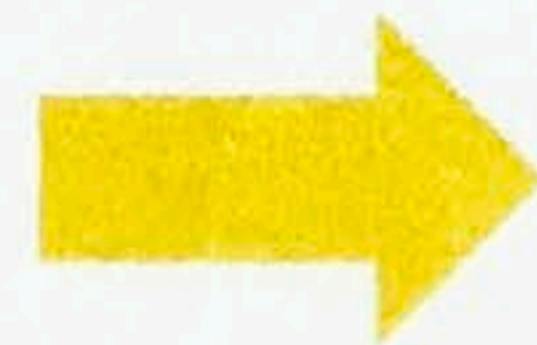
普段、家事や子育てや仕事など、がんばる女性に知って欲しいセルフケア方法をお伝えします。
自分のカラダに意識を向けて、元気なカラダとココロでハツラツとした毎日を！

ロルフィングは初めて



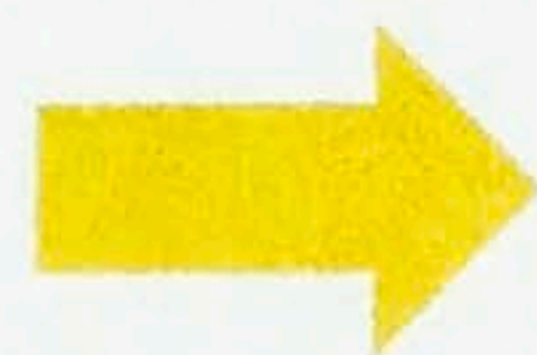
ロルファー歴 12 年の講師が丁寧に指導

運動は苦手



ゆったりとした簡単な動きで身体を整えるので安心

ロルフィングを知ると



日頃の疲れを、自分で簡単にケアできる

日時 : 2019 年 5 月 23 日(木) 10 時受付開始 10 時半～12 時

対象 : 家族のために、自分のことは後回しにして頑張っている 30～40 代のお母さん

料金 : 3,000 円

場所 : 株式会社びわ湖タイル 栗東市川辺 201-4 駐車場有

持ち物 : バスタオル 1 枚、飲み物

その他 : 簡単なエクササイズをします。動きやすい服装でお越しください。

申し込み : info.kaz.training@gmail.com お名前、ご連絡先ご記入の上メールにてお申込みください。

Facebook : 大洞裕和のイベント欄からもお申込み可能です。

講師 : 米国ロルフィンSTITUTE公認ロルファー® 永井宏実

静岡県出身。結婚後にロルフィン®を学ぶため単身渡米、2007 年ロルファー®認定。滋賀県大津市在住。

3 児の母。自身の妊娠出産経験から、ママ向けの講座を開催。自宅サロンでロルフィン®施術。

ロルフィンルーム Koru ホームページ : <http://rolfing-koru.com/>

