ヤムナでBODY＆フットケア
in 石川県白山市サイエンスホーム
しなやかな心と体に繋がる
ヤムナとキネシオロジーセッション

開催日時
2018年10月14日(日)
会場：サイエンスホーム白山展示場
〒920-2111 石川県白山市鶴来朝日町 242 番地

持ち物：ヨガマット・お水（飲料水）
・動きやすい洋服
（スパッツ・レギンスなど体にフィットした洋服）

講師：池内　ひろ美
主催：ヒーリングイベント企画
☆lala.cream

今回のセッションテーマは、グラウディング＆女性性 です。
忙しい日々で、自分自身のことを後回しにしてしまう女性の為の
スペシャルワークをご用意しました。

今ここ、呼吸のリズム、身体の強張り、身体のバランスを
感じながら、ヤムナボールでゆっくりと筋肉を引き伸ばし
心地良く女性らしいしなやかな心と身体に整えていきます。
少人数制なので、初めての方も
安心して受けられます。

10月14日(日)
セッションのご案内

①　ヤムナボディーローリング
「女性の為のセルフボディーケア」

10:15 ～ 11：45（90 分）定員 6 名 /6, 000 円（税込）

女性が気になる姿勢と身体の機能についてお伝えしながら
ボディーケアをしていきます。ヤムナが初めての方も
安心して受けて頂ける、ヤムナ・ベーシックセッションです。

②　身体の土台を整える足部ワーク・
ヤムナフットフィットネス

12：30 ～ 13:45（90 分）定員 6 名 / 6, 000 円（税込）

足に負担のかかる靴や、アンバランスな姿勢や
スポーツによってできた足の骨への撃衝を取り除き、
血行や循環を高め、内蔵を活性化させます。身体の土台である
足部は膝や腰の違和感（問題）へと繋がっていきます。そして
足部の乱れはフェイスラインなど頭部にも影響してきます。

③　ヤムナボディーローリング＆チャクラワーク

14：45 ～ 16:15（90 分）定員 6 名 / 6, 000 円（税込）

チャクラはイライラ・モヤモヤなどの感情にも影響しますが、
背骨や内臓にも関係しています。心と身体に同時に働きかけ
心地良い時間の中で身体からのメッセージにも気付くでしょう。

④　体の声を聴く！
キネシオロジー＆カフェキネシお茶会

16：45 ～ 18：45　参加費：3, 500 円（税込）

※ヤムナのセッションを受講された方は、3, 000 円（税込）でご参加いただけます。
あなたの潜在意識（無意識）を引き出して、思い癖や・思考パターン・
なりたい自分を邪魔する感情などのキネシオロジー（カフェキネシ）
の筋肉反射テストを使い、心身のバランスを経絡対応のアロマで
整えていきます。
※更に詳しい内容はホームページにてご確認下さい。