2014

クリニックに併設したスタジオで受ける

医師監修のプログラム

アライフ コーディネート 講座

A Life Coordinate

自分と愛する人を守るための ココロとカラダのケア方法を学ぶことができます。

何か始めたいけど…忙しくて毎週は…興味はあったけど…など今まで躊躇していた方！
久屋大通駅すぐのアライフラボで医師監修の講座を気軽に受講できるようになりました。
また深く学びたい方にも満足いただける講座内容です。学びを始めてみませんか？

受講料 1クール３回講座　NPO会員…7,500円／一般…9,000円

※材料費のかかる場合は実費を頂きます。

ウィメンズフィジカルケア　6月スタート

スタイルUP! 女性のための「ひめトレヨガ」

■ 日時：月1回　第1金曜日 19：00～20：00
■ 講師：柘植有美

話題の「ひめトレ」を使ったヨガのレッスン!骨盤やインナーマッスルを鍛えると、スタイルUPはもちろん、美しい姿勢やメリハリのあるボディを手に入れることができます。
また、尿漏れやぽっこりお腹など骨盤周りの気になるお悩みがある方にもおすすめ。運動が苦手な方でも無理なく参加いただけるレッスンです。
※この講座には「ひめトレ」が1本付いています。

カリキュラム 1クール 3回講座
1 ひめトレでよい姿勢になろう
2 ひめトレでスタイルアップしよう
3 ひめトレでHappyBodyに!

フードケアコース　6月スタート

東洋医学シリーズ「季節の食養生で体質改善」

■ 日時：月1回　第2木曜日 19：00～20：00
■ 講師：谷口千尋

季節や体質によってあらわれる身体の不調や症状に合わせた薬膳を紹介します。毎日の献立に役立つ食材の組み合わせ術を学びましょう。
個々の食材の持つパワーを知って毎日の献立に役立つ組み合わせ術を学びましょう。
1 クールごとにテーマが変わりますので色々な食材の効能を知ることができます。簡単なレシピ付きです。
※8月のみ第4木曜日となります。

カリキュラム 1クール 3回講座
1 梅雨の食養生
2 夏の食養生
3 夏バテ予防の食養生

セルフケアコース　6月スタート

東洋医学シリーズ「ツボとお灸」

■ 日時：月1回　第1火曜日 19：00～20：00
■ 講師：服部世紀子

人気の「お灸女子」必見!東洋医学の考えに触れながら、初心者の方でもわかりやすいツボとお灸について学ぶ講座です。
ツボの探し方やその効果を実際に触りながら覚え、ご自宅でも簡単にお灸ができるようになります。
ご自分のセルフケアとして、また大切な人へのケアとしてぜひ習得してみてください。

カリキュラム 1クール 3回講座
1 美容と鍼灸
2 夏バテと冷え対策
3 婦人系

メンタルケアコース　9月スタート

チャクラで学ぶ「こころとからだのメンテナンス」

■ 日時：月1回　第1土曜日 10：30～11：30
■ 講師：成田有子

こころとからだが密接に関係していることはみなさまご存知の通りです。それどころか、こころとからだは同じ!チャクラについて学びながら、こころもからだも自分でケアして、メンテナンスできるようにしませんか？ほんの少しの時間を自分自身のために使うこと、その習慣がもっともっと健康的でハッピーな日常生活をクリエイトしてくれます。

カリキュラム 1クール 3回講座
1 チャクラと内臓の関係
2 チャクラとオーラの関係
3 チャクラのダメージと病気の関係

アロマケアコース　今秋スタート

生活に役立つアロマ

実生活に役立つアロマと季節に合わせた活用術をお伝えします。

各講座１クール３回講座となっております。日程など詳しくはホームページをご覧ください。

その他アライフラボでは様々な講座を開講しております

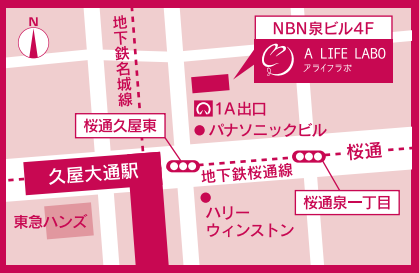
- 産後リカバリーヨガ
- ポスチュアウォーキング
- フラワーレメディ
- バレトン NEW
- 月経血コントロールヨガ NEW
- 東洋医学基礎講座（1年コース） 10月開講
- 食医を目指す薬膳専科（1年コース） 10月開講

日程・料金など、詳しくは ホームページをご覧ください。

A LIFE LABO
アライフラボ

名古屋市東区泉1-23-36
NBN泉ビル4F
ココカラクリニック内

久屋大通駅「1A」出口すぐ



講座の詳細やお申込みはホームページをご覧ください　http://npo-wls.net/alife-labo/coordinator/

携帯の方は コチラ▶