

心と身体のバランスレッスン ～陰陽五行をやさしく学ぼう～

2019年12月8日（日）

START:15時00分～(75MIN)

昔から受け継がれた知恵（陰陽五行）を現代のライフスタイルに合わせてお伝えします。

- ・インフルエンザはおめでとう？！
- ・冷えてる人は足が臭い？！
- ・湿度に弱いとクヨクヨ悩む？！

など、こんな時どうしたらいい？何を食べたらいい？ヨガはどんな風に役に立つの？といった、身近な話題から暮らしのヒント、アドバイスが盛りだくさんの講座です。
どなたもお気軽にご参加ください。



参加者の方には先生オススメの
健康グッズプレゼント！！



永露 江未子



COCOemi代表。元小学校教員。20年以上
整体師として活動。食育講座、健康講座、
整体講座、子育て講座、食育マナー講座な
ど開催。2016～2018年FTG、MUJミスユ
ニバース福岡にて食とカラダとココロのつ
ながりについての講義を行う。陰陽五行を
元にした五臓の色体表を現代風にアレンジ
し、誰でも実践できる目からうろこの健康
法や智恵を伝えている。COCOemi魔法の
バランスレッスンを主催。

著書「からだところを整える 魔法のバ
ランスレッスン」永露江未子・井上古都香
共著「魔法のバランスレッスン実践編
COCOemiブログより～木性編」シリーズ
など多数。

毎朝6時に投稿される
人気のCOCOemiブログ。

<http://blog.livedoor.jp/cocoemi5577/>

アメブロでは健康系に絞って
ブログを更新中

<https://ameblo.jp/emiko5577>

さらに詳しく知りたい方は
ホームページにて

<https://cocoemilesson.com/>



場所：genel yoga univa けやき通り店 Aスタジオ

定員：20名

料金： 会員様¥3000

非会員様¥3500

※ご予約、詳細等はHPよりご確認ください

<https://www.yoga-univa.jp>

