

～B コース 更年期なんて怖くない♪基礎とケア～

なんとなく怖い、不安などネガティブなイメージが強い更年期を、いかに楽しく乗り切るか♪

基礎知識を学ぶことはもちろんですが、日常生活に活かせないと意味がありません。

アロマセラピスト、ヨガ講師としての経験も交えて実践編もプラスしてお伝えします。

＊開催回ごとにヨガ、アロマ、お灸などテーマを設けさせていただきますのでご相談ください。

『資格：経験』

性教育の普及と同時に「女性の一生をまるっと楽しめる」お手伝いとして、自身も更年期世代の等身大のリアルと講座を開催している。

アロマ、カラーセラピスト、ヨガ講師としての経験も盛り込んでおり、今すぐできるケアとして幅広い世代に受講いただいている。

各コース

- ① 基礎編 ②応用編（アロマやカラーセラピー、ツボ押し、ヨガなどの総合ケア）

対面講座・オンライン講座共通

受講料/1名 1500円 （5名以上） 60分程度

最大人数 対面 30名まで、オンライン 10名まで。

対面の場合（プロジェクター、マイク、机といす）オンラインの場合 ZOOM