

女性限定

# 心と身体を整える ワークショップ

## 10月30日(水)

10:00 - 12:00

参加費  
3,000円

### ♥マイセルフワーク + ♥ハピネスデザイン

#### ★マイセルフワーク内容

和みのヨガを基本とし、自分自身と向き合います。ご自身の心と身体を同時に繋げて行くお手当、経絡に沿って押したり撫でたり懐かしいおばあちゃんの知恵袋、2人で行うお手当は皆と仲良くなり、お互いの氣の流れを良くしていきます。心と身体がゆるんでいくお手当法です。

#### ★ハピネスデザイン基本セッション内容

自分の本心に気づき、自分が望む人生を意識的にプランを立てデザインします。エネルギーを調整しながら、充実した人生を送るためのサポートをします。基本セッションでは、自分の一番使えるエネルギーを身体から探します。そのエネルギーの内容をまずは理解しましょう。  
※自分の身体で体感できますよ！

#### ★講師プロフィール★

斎藤智子  
チャレンジ맘理事  
心と身体の健幸コーディネーター  
和みのヨガ講師  
マイセルフワークMSW講師



#### ★講師プロフィール★

齋藤まゆみ  
チャレンジ맘代表理事  
ハッピーライフコンサルタント  
キャリア教育コーディネーター  
ハピネスデザインHDW講師



会場：INTILAQ  
東北イノベーションセンター

仙台市若林区卸町2丁目9-1

#### ♥こんな方におススメ

- ・心と体を整えたい方
- ・自分と向き合いたい方
- ・何かをしたいけどわからない方

★申込締切10/22  
先着3名様



参加申込は  
こちらから



主催：チャレンジ맘  
challenge.mom1225@gmail.com  
Tel. 080-2823-0872