

今日から家族のお医者さん♪

家に帰ってさっそく家族におしえてあげたっちゃ〜♪

おばあちゃん、僕にもまたお手当てしてね♪

んだ！俺もそう思ってた♪

お母さん、なんだか最近生き生きしてるよね

簡単だからすぐできたっちゃ。これなら続けられそうだっちゃな

おばあちゃんのお手当て、すごく気持ちいいんだ〜♪



## お手当て講座コース(例)

色んなバリエーションを盛り込めます  
詳しくはこちらのQRコード→



1



### 耳もみ健康法

全身の縮図である耳のつぼ刺激で心も身体もほぐしていきましょう♪

●所要時間：60分～120分 ●対象：どなたでも

2



### 春・夏・秋・冬の養生法

季節に応じた五臓六腑の整え方を知れば備え安心♪

●所要時間：60分～120分 ●対象：どなたでも

3



### お腹お手当て

腸は免疫の要！人相・手相のように腸相を知って心とお腹のお手当てをしましょう♪

●所要時間：60分～120分 ●対象：どなたでも

4



### 緊急時や災害時に役立つ心のケア法

瞑想や呼吸法を身につけて日々の暮らしや防災に役立てましょう♪

●所要時間：60分～120分 ●対象：どなたでも

5



### 米ぬかカイロ作り・アイピロー作り

手づくり自然素材で自然療法。お腹にあてて瞑想タイムもできます♪

●所要時間：60分～120分 ●材料費：800円～  
●対象：どなたでも

6



### 万能酵母液作り

自然療法の、身体にも環境にもやさしい万能酵母液を作って善玉菌を元気にしましょう♪

●所要時間：60分～120分 ●材料費：800円  
●対象：どなたでも

◆講師料金は基本的に1時間あたり1万円ですが参加人数やご予算に応じてご相談の上決めております。お気軽にお問合せください。