



# 癒しの リンパコンディショニング

やさしい香りのアロマオイルで  
リンパコンディショニング

デトックス効果のあるやさしい香りのアロマオイルを使って、呼吸コンディショニングと体を整えるセルフコンディショニングを体験します。首から手足の指先まで、ゆったりとした呼吸で、体を「さする」・「ゆらす」・「もむ」などの動作を行います。ゆるやかにリラックスしながら全身にリンパの流れを循環させ、関節や筋肉のこわばり、緊張をほぐし、疲れた体を癒しリセットします。リンパコンディショニングで全身を整え、リフレッシュしませんか♪

**持ち物** \*\*\*\*\*

- ・水分補給用飲み物
  - ・汗ふきタオル
  - ・ヨガマットか大判バスタオル
- ※動きやすい服装でご参加ください。



◆日 時: **12月5日(金)**

※11月19日(水)10時より申込み開始

◆時 間: **13:30~15:00**

◆定 員: **10名(先着順)**

◆受講料: **1,000円(材料費込)**

◆講 師: **佐藤 智子 氏**

(日本コンティショニング協会認定  
コンティショニングインストラクター)

◆主 催: サンライフ盛岡

お申込  
お問合せ

**サンライフ盛岡**

住 所: 盛岡市仙北二丁目 4-12  
電 話: 019-635-9600  
メール: sunlife@idng.org