

## 2017年3月 天クリニック 元気講座 (^o^)

天クリニックでは、毎月元気になるための実践講座を開催しています。是非、自分が苦手なジャンルに参加してみましょう。楽しく身につけ、お家でもできるようになりますよ (^\_^)/

■9日(木)14:30~16:00 講師:新倉亜希(アーユルヴェーダビューティーカレッジ学長)

——自分の適職を知りたい方へ——

### 『アーユルヴェーダ 5000年の統計医学で自分に合った適職と健康法を知りましょう』

自分らしさってなに？

リアルな自分と理想的な目指す自分に無理がないような、自分らしさを生かした仕事の仕方や、健康法を学びます。インドアーユルヴェーダ病院体質診断表で行います。

★天クリニック アーユルヴェーダ 予約日:第2・4火曜日

会場: 社)心と身体と気を元気にする気診研究所  
東京都中央区銀座6-7-18 デイム銀座1003号室

参加費: 1講座4,000円

(天クリニック通院中、気診講座受講中の方は3,000円)

お申込電話: 03-6274-6501 (水曜日・日曜日はお休み)

メール: amaclinic@ama-jissen.com

ますます元気になりました方、  
ぜひお試しください。



毎月開催

## 天クリニック グループエクササイズ (^o^)

元気になるための体操です。講師のリードで身体が喜ぶことを体感し、実践できるワークショップです。楽しみながら元気をGETしましょう (^\_^)

■毎月第1月曜日 14:30~16:00 講師:吉山明美(コンディショニングインストラクター)

——動きやすい楽な身体を作りたい方へ——

### 『グループエクササイズ コンディショニング!』

筋肉を調整・再教育することで“GOOD CONDITION”を実現する、機能解剖学・運動生理学・脳科学を徹底的に研究した運動メソッドです。矯正効果があって楽しい運動をしたい方、是非ご参加ください。キツイ運動は一切なく、ご自身で身体を整えることが出来るようになりますよ!

★天クリニック コンディショニング 予約日:第1・3月曜日

■毎月第1土曜日 11:00~12:30 講師:三木須弥子(ヨガインストラクター)

——銀座で至福の時を体験したい方へ——

### 『心と体と気がきれいになる!“音と眠りのヨガ”』

運動は苦手、ヨガに興味がない、体が固い、体型が気になる、寝ても疲れが取れない、という方も、アーサナ(ヨガのポーズ)をとらないヨガでリフレッシュしませんか?

主に座ったまま、あるいは寝たまま、声(マントラ詠唱)のバイブレーションと自然な深呼吸/ヨガニードラ(心身の休息)で、心も体も気も浄化して、軽〜く自由にしましょう!

●動きやすい服装でご参加ください ★天クリニック ヨガ・タイ古式 予約日:第1土曜日

■毎月第3土曜日 14:30~16:00 講師:鳴澤千陽(フィットネスインストラクター)

——運動習慣を身に付けたいけど、“筋トレや運動をすることが苦手な方”へ——

### 『呼吸養生/元気アップ体操』

元気になるために必要不可欠なこと—“呼吸法”です。

身体の緊張を緩める養生マッサージと共に、じっくり呼吸法をおこなっていきます。

また、自宅などで簡単にできる筋力トレーニングをご案内します。みなさま、一緒に元気アップをしていきましょう。

★天クリニック 気診筋力 予約日:第1・3土曜日

■毎月第4火曜日 14:30~16:00 講師:森嶋みす美(美人的少林寺気功代表)

——自然治癒力を高めたい方へ——

### 『楽々呼吸体操で、今すぐ“体ポカポカ”に!』

体を動かしながら呼吸をすると、呼吸だけを意識するよりも楽に呼吸が出来るようになります。椅子に座ったままでも出来るので運動が苦手な方や病気で体力が落ちている方の元気回復を助けます。お家で毎日出来るから続けられる実践講座です。

●動きやすい服装でご参加ください ★天クリニック 少林寺気功 予約日:毎火・金曜日

