

# 自分をもっと好きになり、明日が待ち遠しくなる！ リンパと食生活のおはなし



講師／芦川千恵美先生

(リンパ療法士／アヴニール chi サロン主宰)

日時 2018年6月2日(土) 13時半～15時半

場所 FunRoom(ピーくんカフェ) 北千住駅東口 徒歩 30 秒

参加費 1,000 円

そろそろ夏なのに、なんとなく体調が…

予定を立ててもすぐ疲れて  
仕事や家事の効率が…

健康によいと言われている食事が  
長続きしない

四季を問わずからだがか冷えている。

モノゴトをいつも悲観的に考えしまう。

## そんな日常のお悩み、ありませんか。



からだの悩みはそのまま心のストレスにつながります。  
かたよった食生活は日々の生活や家族との関係にも影響します。

リンパ療法のスペシャリスト芦川千恵美先生に  
からだがか本来もつ力を引き出すための  
「リンパと栄養」について、実践を交えて教えていただきます。

### ビューティーエイジングお茶会♪

講座終了後、

カラダの中から美人になる！ビューティエイジングメニューをいただきながら  
芦川先生といっしょに楽しくおしゃべりしましょう♪

時間 15時半～17時半ごろ

会費 1,000円 (ヘルシー軽食・1ドリンク)

<申込・問い合わせ>

なりわいプロジェクト事務局 tenkakeru@gmail.com / mobile 090-8087-8484

※申込締め切り 2018年5月26日(土)