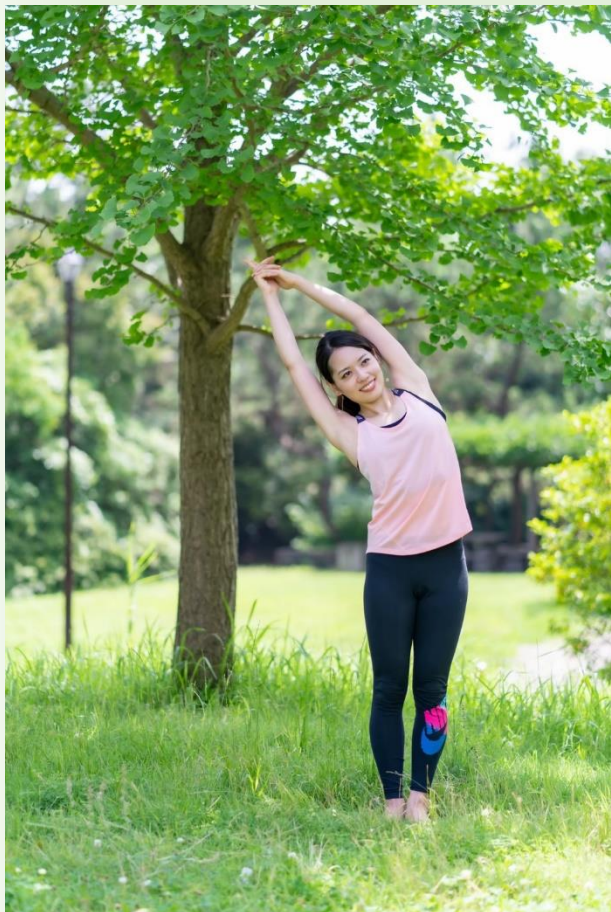


# 作業療法士が教える※ ヨガ&鎌倉山特製フランチ

## ローストビーフの店鎌倉山本店にてレッスン開講します！



※作業療法士とは心や体に病気・障がいを持った方々の生き方・価値観・思いを大事にしなが、再び一人ひとりがその人らしく生活できるように、支援するリハビリテーションの専門職です。

毎月テーマを決めておこないます。

体を動かすことはもちろん、未病ケア、心と身体のケアなどのちょっとした知識もお伝えし、日々の生活に取り入れやすいようヨガ初心者の方も男性も、どなたでもわかりやすく楽しめる内容になっております。

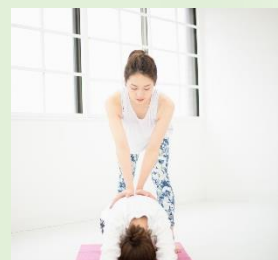
講師:Miyuki Ito

職業:作業療法士・ヨガセラピスト

(10年病院勤務、現在訪問リハ)

SELF RETREAT®マスターインストラクター

中医学・薬膳・経絡ヨガ資格取得



～6月のランチメニュー～

ローストビーフサンドウィッチ  
をご用意致します。



### 6月の内容

#### ◆ 6月 梅雨の時期の経絡ヨガ

雨の日が多い、梅雨の時期は胃や脾臓につながる経絡(気の通り道)が悪くなり、胃腸の不調や食欲不振、全身のだるさが出やすい時です。胃経・脾経の流れをよくするポーズを行い、体の中からスッキリ感を味わいましょう♪

\*最少催行人数5名

★ 2022年 6月 21日 (火) ★

10:00～11:00 ヨガ教室

11:00～ ブランチタイム

レッスン料ランチ付 8,800円(税込)

\*お持物\*ヨガマット・着替え・タオル・お水

#### 【ご予約・お問合せ】

ローストビーフの店鎌倉山 本店

〒248-0031 神奈川県鎌倉市鎌倉山3-11-1

TEL 0467-31-5454