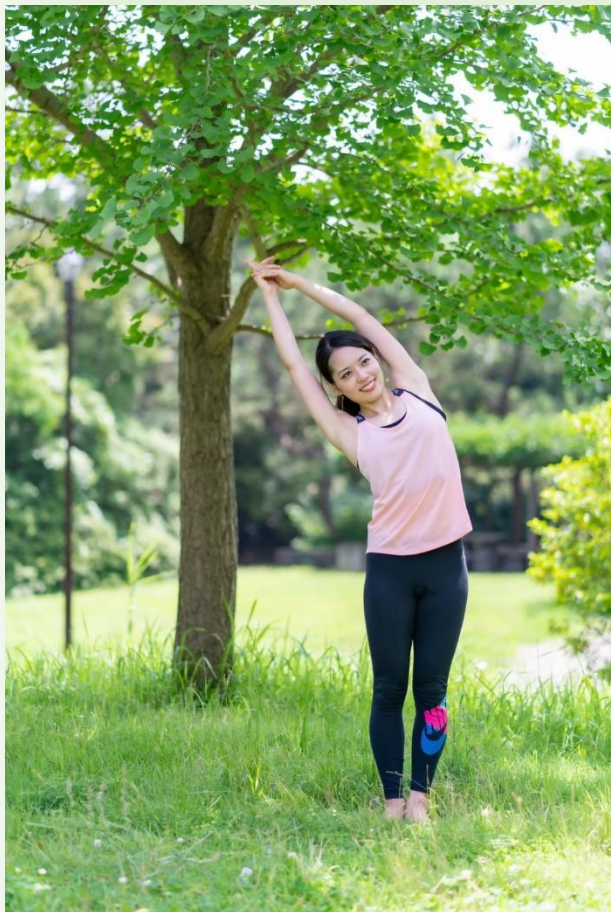


# 作業療法士が教える※ ヨガ&鎌倉山特製フランチ

## 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ら、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



7月のランチメニュー

ローストビーフ丼  
をご用意致します



### 7月の内容

#### ◆ 7月 夏の経絡ヨガ

夏の暑い時期は、暑さのため発汗が過剰になると、東洋医学では「心」が弱まり、心に繋がる経絡(気の通り道)が悪くなります。心がダメージを受けて動悸、イライラ感、不眠などの不調が現れやすくなります。心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

＼ 開催日のお知らせ ／

2022年 7月 26日 (火)

2022年 8月 30日 (火)

2022年 9月 27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