

# こうのとりの準備セミナー

## 2020

対象者 妊娠したい方、将来に備えて妊娠のための体作りをしたい方

生理痛・生理不順でお困りの方

場所 ファミリーヨガ 千代田区鍛冶町 1-9-1 第二大久保ビル 4F

Tel&Fax 03-3254-7291

講師 石井久恵

内容 講義・体操・こんにやく温湿布などの手当て法・体験談など

持ち物 体操のできる服装・筆記用具

日時	テーマ	内容
第1回 4月19日(日) 10:00~12:30	あなたの体温は 何度ですか?	不妊・生理痛・生理不順は、低体温・冷えが大きな原因です。冷えの対処法として体操・食事チェック・手当てを行います。
第2回 4月29日(水祝) 10:00~12:30	あなたの心の温度は 何度ですか?	ストレス・イライラを溜め過ぎていませんか?パートナーとの関係は?心の安定が大事です。体験談を交え心の面からの対処をお話します。

受講料 会員 16,500円 一般 22,000円(テキスト「自分で治すヨガの教え」、教材費、税込)  
(テキスト購入済みの方 会員 14,880円 一般 20,380円)

お申し込み 下記申込書に受講料を添えてお申し込み下さい。ホームページからもお申し込み  
できます。

お支払い 教室で直接お支払い頂くか、申込書を郵送またはファックスの上、7日以内に  
銀行振込みでお願い致します。

※受講料を受領した段階でお申し込みが確定致します。

振込先 みずほ銀行神田駅前支店 普通 2103846 カ)ファミリー  
ーヨガ

キャンセル お申し込み頂いた後のキャンセルの場合、受講料はお返し出来ませんので  
了承下さい。

締め切り 定員になり次第、締め切らせて頂きます。

.....切り取り.....

### こうのとりの準備セミナー 2020 申込書

2020年 月 日

お名前		Tel	ご自宅 携帯
ご住所	〒		
メール アドレス			

受講料を添えて申し込みます。

(受付日 / 受付者印 )