2022年2月　もみのき薬局　健康サポート教室　活動報告

薬膳

冷え

陰ヨガ

中医学的アプローチで

体の巡りを
ととのえよう。

経絡

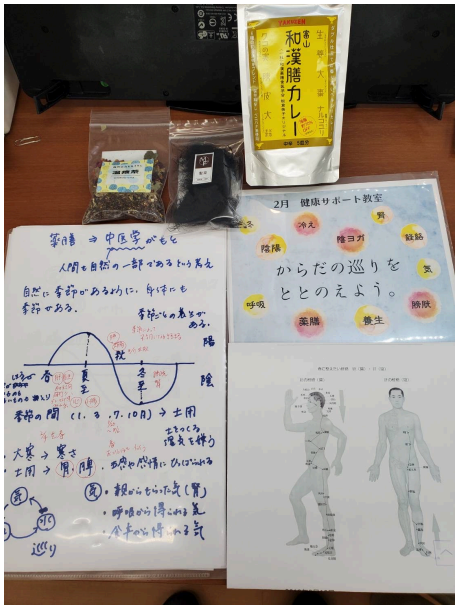
養生

呼吸

今回は春の経絡、胆肝系を整えるポーズと自律神経を整える呼吸法をみなさんに実践でお伝えしました。

その場で温かくなってきた！などと実感してくださる方もいらして喜んでいただけたようです。

参加してくださった方からは季節ごとに開催してほしいという要望もいただいたので、また開催できたらと思っております。



ご感想一部抜粋

・対面で説明を聞き、身近に感じました。
　教えていただいたことを1つでも自分で行動してみようと思います。

・お話を伺い、とても勉強になりました。

・自律神経を整えたいので、そのために教えていただいた呼吸法を自分でもやってみようと思います。ありがとうございました。

・とても参考になりました。
　今後の生活に取り入れていきたいです。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。