

# Beauty & Sleep

— ねむれるカラダのつくりかた —

2013年6月~11月 第3日曜日 10:00~12:00

快眠のためのストレッチ、アロマテラピー、リフレクソロジー、ドリンクレシピなど  
毎月1回、全5回を通して体験



**HAPPY  
Sleep+**

ねむれるカラダのつくりかた

一般社団法人 日本快眠協会



[イベント内容] 各回 セミナー30分、実践講座90分

	日程	セミナーテーマ	実践内容
1回目	6/16(日)	『理学療法士から学ぶ 眠れるカラダづくり』	眠りタイプチェック / 眠れるリフレクソロジー実践
2回目	7/21(日)	『あなたのカラダを目覚めさせる食事法』	体質診断と体質別食事法
3回目	8/18(日)	『アロマで美眠生活』	体幹を使って公園を気持ち良く歩きます
4回目	10/20(日)	『美・suya・ウォーキング』	アロマグッズ作成 ※別途料金¥1,000
5回目	11/17(日)	『睡眠環境づくり』	自分に合う色・素材の寝具選び

[会費] 全5回 15,000円 単発参加 3,500円  
(ぶりこさんの美味しいこだわりCAFE付き)

[定員] 20名

[会場] 窓から緑あふれる癒しの空間  
STEAMFOOD&CAFE ぶりこ  
名古屋市中区大須3-6-25 ミニヨンコート2F

[対象] 30代~50代 (女性限定)

[お申込み] 日本快眠協会ホームページ  
<http://www.kaimin.or.jp>

※8/18(日)会場：名古屋市内の公園 (雨天の場合はぶりこさんにて)

主催) 一般社団法人 日本快眠協会

TEL 052-228-0770 <http://www.kaimin.or.jp/>