

# こうのとりの準備セミナー

## 2019

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・こんにゃ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 11月3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 11月23日(土祝) 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ご  
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 2019 申込書

2019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 )