

腸のセルフマッサージ で 内臓デトックス

～チネイザンで肉体・精神・感情のバランスを整える～

チネイザン（気内臓療法）とは、古くからタオ^{※1}に伝わる気功療法の一つで、
お腹へのタッチを中心とした健康法の1つです。
内臓をマッサージして温めていくことによって、肉体、精神、感情のバランスを整え、
健康を促進します。

（※1）タオ…人間を自然の一部ととらえ、万物と調和しようとする生き方の智慧。
神仙術、陰陽道、老荘思想、東洋医学などを結合したもの

2013年7月4日（木）

19:00～20:30

対象：成人女性

定員：10名（先着順）

★申し込み期限 7月3日（水）★

受講料：1500円

場所：築地社会教育会館 第三和室

内容：簡単なヨガ・ストレッチ

チネイザン（腸のマッサージ）講習

当日は動きやすい服装でおこしてください。

講師：石井 尚美

タイ北部にて、
チネイザン（気内臓療法）
を習得。
麻布十番、シルキータッチ
を主宰、冷えや便秘などで
お悩みの体質改善を目的に、
チネイザンマッサージを
おこなっています。

申し込み/問い合わせ：中央区立 築地社会教育会館

〒104-0045 中央区築地4-15-1

TEL：03-3542-4801

主催/共催：主催 築地社会教育会館 指定管理者(株)小学館集英社プロダクション
共催 中央区

<http://chuo-shakyo.shopro.co.jp>