

No.3 足をもんで元気になろう(官足法)

カリキュラム

講師：おなかつ なみこ 宗像 波子

第2火曜日 14:00~16:00

回	月日	講座内容	
1	4月8日	自分自身の体の現状を知る 足をもむってどういう状況? 反射区を知り揉んでみる、好転反応	もみ方を覚える (力の入れ具合)
2	5月13日	知っておきたい好転反応のこと 揉むタイミング 体の変化を感じよう	もみ方を覚える (棒の使い方)
3	6月10日	足もみを助けてくれる揉み方や道具について 基本理念	もみ方実技
4	7月8日	揉む回数を増やしていく 家もみのすすめ	//
5	8月12日	揉んだあとの体の変化について 結果の出やすいもみ方	//
6	9月9日	基本にもどりコツコツと続ける 継続は力になる	//

教材費明細：足もみ棒(440円か660円のどちらか)、資料代200円程度

受講生が用意する物：ハンドクリーム、ヨガマット又はバスタオル、棒のある人は棒、白湯

- 不明な点は、TAMA 市民塾までお問い合わせください