

冬の養生

おはなしと
お茶づくり

身近なお茶・食材で気軽に薬膳

ちやちやっと薬膳茶

2018年12月2日(日)10:00~12:00

にしとも広場(西区役所1階)

参加費 500円(試飲のみ 100円)

*11:30頃~試飲タイム どなたでもどうぞ!

季節にあった日々の過ごし方・お茶・食材のおはなしのあと、季節やテーマに合わせたお茶を作って、飲んでみます。未知の味に出会えるかも!



◆こんな方におススメします◆

- ・季節に合わせた生活習慣を通じてココロとカラダの健康を保ちたい方
- ・身近なお茶や食材を、毎日の生活に楽しく・健康に取り入れたい方
- ・薬膳・漢方に興味があるが、あと一步を踏み出したい方
- ・みんなで楽しくお茶を飲みながら、ココロとカラダの話をしたい方

持ち物

筆記用具・マイカップ・ふきん *貸出もございます
(おうちにある各種ティーパックなどのご持参、大歓迎!)

<講師プロフィール> 山本 珠代(やまもと たまよ)

会社勤めをしながら、ヨガ・坐禅・漢方など、東洋のココロとカラダの健康の知恵を、心向くまま学び・実践して10年。ココロとカラダの変化を自ら実感し、お伝えすることでいただく、たくさんのご縁・知恵に感謝する日々です。

所有資格:漢方上級スタイリスト・養生薬膳アドバイザー
産業カウンセラー・全米ヨガアライアンスRYT200

【お申込み・お問い合わせ】

にしとも広場:045-620-6624

または、

tamayon108@gmail.com