

ミチヨ & ミニ薬膳茶WS

お正月明けの食べ過ぎた胃に優しいデトックス茶をご紹介します。
前半はミチヨ先生によるデトックスレッスン。

後半は気軽に聞ける薬膳のお話や少しの工夫で体質改善できる
薬膳のヒントをお茶を飲みながら気軽にお勉強！
去年は色々あったし。。。
今年は薬膳茶を飲んで健康にスタートしましょう♪

<詳細>

予約開始 2020年12月10日 18:00～START

※予約は当スタジオのcoubicからお願いします。

日時 2021年1月10日（日曜）

時間 10:00～11:00（ミチヨレッスン）

11:00～12:00（薬膳茶講座）

薬膳茶+ミニ茶菓子付き

<料金>

お一人様 7ポイント（限定10名）要予約

※キャンセルは2日前までです。

※期限過ぎでのキャンセルは現金1500円を徴収します。

※妊娠中、授乳中の方は事前にご連絡をお願いします。

※レッスンオールレベルなので誰でも参加OKです。

<薬膳講師>
伊庭 志緒

食楽教室なないろ主催

<https://www.nanairo-syokuraku.com/>

管理栄養士として現代栄養学を学んだからこそ
別の視点からも健康を考えることに至り、
中医学を基礎から学び国際中医薬膳師資格を取得。
現在はオンライン薬膳講座を開催し新しい分野
も開拓中。ぜひ、薬膳の魅力をご堪能ください！

<アイアンガーヨガ講師>
相澤 ミチヨ

新年は皆さんでレッスンと薬膳茶で健康にスタート出来ればと
思いますデトックスしたい人も、ミチヨレッスンが初めての方
もぜひ、皆様のご参加お待ちしております。

ヨガスタジオ スティラ / YOGA studio Sthira
〒530-0041

大阪府大阪市北区天神橋4-8-25長田ビル2F

<https://www.studio-sthira.jp/>

info@studio-sthira.jp

