



生理はHAPPYDAY!!

おまたちから®
&
経血コントロール

講座

日時

10月8日(木) 14:00~16:30 RAKU BIO CAFE

金額

4000円 スムージー付き
(オーガニックコットンナブキン 1箱プレゼント)

講座内容

おまたちから®・経血コントロールって何！？
現代の生理事情と食事
女性ホルモンと自律神経
生理用品の安全な使い方
生理トレーニング
(本気の深呼吸・骨盤底筋エクササイズ)
性周期に合わせた日常の過ごし方
冷えも改善！
身体の血流を上げる〇-もん体操

身体が整うと自然な
生理に近づきます

- ♡ 3日で終わる
- ♡ 痛みはない
- ♡ 夜は出ない
- ♡ 経血はサラサラで
においもない
- ♡ 月のリズムと同じ
などなど...

お申込み
お問い合わせ

⇒
ブログ
MAIL

日本おまたちから協会 認定講師 加藤ともこ

<http://ameblo.jp/tkbleu00/>

blue.dolphin3456@gmail.com

(2名様以上で出張講座も承ります)

