

第1回 特別セミナー開催

# アロマ × ヨガ

aroma

yoga

— 運動とアロマの効果 —

参加無料

むくみ  
解消

認知症  
予防

リラックス  
効果

第1回

開催日

10.26

木

第1部

10:00～11:00

第2部

13:00～14:00

定員：24名（要予約） 予約開始9月20日～

第2回

11.30

木

内容：セルフハンドマッサージ

第3回

12.25

金

内容：クリスマス特別セミナー

## セミナー内容

●10:00～10:30/13:00～13:30  
講義・ヨガレクチャー

●10:30～11:00/13:30～14:00  
アロマハンドマッサージ体験  
10名限定 ※抽選

## 講師紹介



トレーナー

内海 沙織

資格：全米ヨガアライアンス



看護師

山本 弥生

資格：アロマコーディネーター  
アロマインストラクター