

## 【開催日程とテーマ】

| 月   | 前半     | テーマ「自分にやさしく」                   | 後半     | テーマ「心と身体が変わる12のヒント」  |
|-----|--------|--------------------------------|--------|----------------------|
| 5月  | 14日(金) | 丹田呼吸で心と体を爽やかにする                | 28日(金) | ピンチをチャンスにすれば無敵になる    |
| 6月  | 11日(金) | 1年で1番重要な心の病気の改善時期にする<br>3つの運動  | 25日(金) | メンタルを守る5つの方法         |
| 7月  | 9日(金)  | 筋肉をほぐして、昔の感情や記憶をほぐす            | 23日(金) | 運命を知り、自分の人生を信頼する     |
| 8月  | 6日(金)  | 思いどおりの美顔をつくるフェイシャルケア           | 27日(金) | 堂々とした態度が運を呼び込む       |
| 9月  | 10日(金) | ホルモンバランスを整えて、更年期うつを予防する        | 24日(金) | 心の平安を手に入れて、豊かさを引き寄せる |
| 10月 | 1日(金)  | 食べ過ぎ、筋力低下、心のダメージからくる<br>冷えを改善  | 22日(金) | どうでもいいことで悩まない技術      |
| 11月 | 12日(金) | 疲れを残さない体のケアで、老化を防止する           | 26日(金) | 人から応援されて夢を叶える        |
| 12月 | 10日(金) | 体を温め、免疫力を高める                   | 17日(金) | 恐れと向き合う方法            |
| 1月  | 14日(金) | 食事と運動療法で、美しい体をつくる              | 28日(金) | 自分の最高の未来の見つけ方        |
| 2月  | 11日(金) | リンパマッサージで精神的な疲れを流し、<br>痛みも緩和する | 25日(金) | ストレスを愛する             |
| 3月  | 4日(金)  | 自分の幸せを感じる心を取り戻す方法              | 18日(金) | お金に愛されるワクワクの法則       |
|     | 11日(金) | 自律神経を整え、平穏な毎日を過ごす              | 25日(金) | どんな時代でも、幸せな人生を実現する   |