

【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 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 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、 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