

『Dr.クロワッサン リンパストレッチで不調を治す!』大ヒット記念

●長谷川書店 読書お楽しみ企画●

リンパ ストレッチ

体験セミナー

〈講師〉加藤雅俊先生

6月7日(日)11:00~

長谷川書店ネスパ店6Fギャラリー

参加費無料 定員20名様



「リンパを流す」「リンパの流れを良くする」とはよく耳にしますね。もともとリンパって...?リンパ液は私たちの身体の中で働く運び屋さん。老廃物や有害物質、細菌等を回収してリンパ節へ運び浄化してもらいます。この運び屋さんたちが渋滞すると、浄化がうまく進まずに身体の調子が悪くなる、というわけ。「なるほど!じゃあ、マッサージして流れを良くすれば」おと、ゴシゴシするのは、おすすめできません。このようにリンパについては知られていないこと、勘ががしはれていることがいっぱいあります。『Dr.クロワッサン リンパストレッチで不調を治す!』(マガジンハウス刊)が大好評の、加藤雅俊先生に教えていただきます。とても簡単、だけど効果はバツグンのリンパストレッチ。知らずにいるのはもったいないですよ!当日はぜひ動きやすい服装でご参加下さい。

お申し込み、お問い合わせ
 ●ネスパ店 0467 (88)0008
 ●本店 0467 (82)2883
 ●南口駅前店 0467 (82)4728
長谷川書店

はせしやHP▶ <http://books-hasegawa.co.jp/>

リンパ
ストレッチ
体験セミナー

参加お申し込み書

2015.6.7

お名前		
お名前	様	
お申し込み	〒	-
TEL	()	