

かっさで小顔 & デトックスヨガ



刮痧(かっさ)とは?

「刮(かつ)」はけずるという意味です。「痧(さ)」は滞っている血液のことです。かっさプレートで頭皮を擦ることで、老廃物や血液の毒を出し、血流を良くします。顔のむくみやたるみが解消され、ほうれい線やシワの改善、フェイスラインが引き上がり、小顔になる等の効果があります。かっさの後にヨガを行なうことで、脂肪燃焼効果もあります。

日程 11月10日・17日・24日、
12月1日 全4回 毎週木曜日

時間 午前10時～11時30分

会場 厚別区民センター 1階 和室A

定員 15人 (女性限定)

費用 3,200円 (かっさプレート付)

持ち物 飲み物 (水分補給用)

ヨガマットかバスタオル、汗拭きタオル

動きやすい服装

*マスク着用をお願いします。



かっさプレート (写真はイメージです)

講師：木下 美智子 氏

刮痧国際協会中医アドバイザー
漢方チャクラ耳ケアセラピスト

申込み：10月11日(火) 午前10時より申込受付開始

電話・FAXで受付致します。先着順 (詳細はチラシをご覧ください)

【受付時間：午前10時～午後4時】

厚別区民センター 厚別中央1条5丁目

【電話 011-894-1581 FAX 011-895-4471】