

# 凛とした素敵女性になる 輝きエッセンス

～第5回～

あなたは自分のことが好きですか？

わたしたちは心のどこかで、自分らしく輝きたいと感じながら毎日過ごしています。

あなたは輝くための準備をしていますか？ほんのちょっと、自分の時間をつくりませんか？

ティアラクラブは自分のからだ対話し自分のところを見め、成長するお手伝いをします。

ティアラクラブで、からだ・こころ・知性を磨きもっと好きになれる自分になりましょう。

6月のテーマ

## 第1部 季節に合わせたからだ作り ～ツヤツヤ美人になりましょう～ 日常生活に中医学を効果的に取り入れる方法

### 【内容】

- ・もっと知りたい陰陽五行 ～中医の基礎
- ・むくみを治しスッキリ元気な体を手に入れる
- ・普段使い出来る簡単薬膳  
～季節のメニュー：梅雨編 夏編
- ・ドラッグストアで買う 胃腸の薬



末代 千佳

薬剤師  
中国政府認定 国際中醫師  
病院、調剤薬局などで10年以上、指導・相談に携わる薬のエキスパート。  
医療用薬、市販薬、漢方薬、サプリメントにまたがる幅広い知識を持つ。

前回のティアラクラブのお話はわかりやすく今日から出来ると大好評。リクエスト多数につき再びお招きいたしました！！

今回も中医学の話をベースに漢方薬・薬膳・整体などを生活に取り入れる方法、体を元気にする簡単健康法をご紹介します。

## 第2部 どうして わかってくれないの？ ～こんなに違う感じ方～ 自分と他人を知るワークショップ

### 【内容】

- バリューカードを使ったワーク
- あなたの中の『大切』の順序  
～気付かなかった わたしの価値観



桐生 純子

(株) Feel Communication 代表取締役  
キャリアコミュニケーションアドバイザー  
米国 AICI 国際イメージコンサルタント

あなたの中にある『思いこみ』に気付いていますか？

ワークを通して自分にとっての『大切』を見つめなおしましょう。

やって疲れるあなたから やって満たされるあなたに変わります。

日時：2009年6月6日(土曜日) 10:00～15:00  
会場：銀座 フィコセミナールーム  
受講料：ティアラクラブ会員 2,000円 会員紹介者 2,500円 一般 3,000円  
年会費：3,000円〔2年間有効〕お支払いいただくと、その回から会員料金を受講できます。  
企画・運営：(株) Feel Communication ティアラクラブ info@fcommu.net / 090-3535-2987(桐生)  
お申し込み：FAX～ 03-5537-5281 または HP～ <http://tiara.fcommu.net> にて

FAXにて お申し込みの方は 以下に記入して 送信下さい

お名前 \_\_\_\_\_

連絡先 (〒 \_\_\_\_\_)

TEL(日中連絡が取れるところ) \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

お支払い方法 銀行振り込み カード

ご質問など \_\_\_\_\_