

ママのキレイを作る!

はじめての美腸活メソッド

『 腸がキレイだとカラダもココロもハッピーに♪ 』

美と健康と幸せのカギを握る「腸」を美しく保つメソッドを分かりやすく、カンタンにお伝えしていきます!

普段の生活にすぐ取り入れられる「腸活×菌活」を学んでみませんか?

7月3日(土)
10:30-12:30
(ランチ付)

ママのキレイを引き寄せる!
カンタン腸活メソッド
～入門編～

はじめてでも大丈夫!
シンプルだけど奥深い「腸活」
を分かりやすくお伝えします。
その場でできる簡単エクササイズもご紹介!

8月7日(土)
10:30-12:30
(ランチ付)

子どもの元気を引き寄せる!
腸活メソッド
～子育て編～

大人だけでなく子どもにとっても重要な腸活!
「どんなことをするといいの?」を丁寧に解説します!
おやつにうれしい!腸活スコーンレシピ差し上げます。

9月4日(土)
10:30-12:30
(ランチ付)

家族の元気を引き寄せる!
美腸活メソッド
～栄養編～

「家族にも元気でいてほしい!」と願うママに学んでほしい腸のこと栄養のこと…
ワンランク上の腸活メソッドをお伝えします。

単発参加OK

子連れOK

定員: 5名様

参加費: 各回 2,500円(講座+ランチ、ドリンク含む)

持ち物: 動きやすい服装、水分補給用の飲み物、長めのタオル、筆記用具

会場: 親子カフェナチュラル

申込: メール または 親子カフェナチュラルホームページよりイベントで検索(MOSHからもお申込みできます)

