

～女性と、女性と関わるすべての皆様に～



# 月経) 美人セルフケア

～女性ホルモンを ととのえて美しくなる～

## 出版記念講座

身につけるとは、あなたの一部になること

そのために必要なことが、この講座に溢れています。

セルフケアを身につけて「月経美人」&「幸せサポーター」になりましょう。

### この講座DVDによって

- 本を見ただけでは、ちよっぴりわかりにくかった(??)、セルフケアの微妙なコツ!がわかります。
  - ・角度・保ち・時間・注意点・呼吸は?
  - ・意外なポイント・これでいいの?・もし、変わらなかつたら? 等々
  - ・〇体操と、〇〇と、どちらをやったらいい?
  - ・〇〇では、なぜやりやすい側の動きをするのでしょうか?
- 一緒に繰り返してやってみることで、全身と感覚にしみこませることができます。
- 色々なエクササイズの関係性を知ることができます。
- 様々な質問や、その答え等を知ることができます。
  - ・ハイヒールやストッキングの骨盤への影響は?
  - ・妊娠中、腹帯は必要?
  - ・妊娠中に髪の毛を洗わない方がいい?
  - ・妊娠中に〇〇をしても問題ない?
  - ・妊娠中の体の要求は?(えっ!そんな質問まで?・・・質疑応答も楽しむこともできます。)
- 紙面の都合で「書ききれなかったこと」も聞くことができます。
  - ・「4日生理」は基本?
  - ・体の声や要求を聞く、とは?
  - ・どうしてこんなにも効果があるのでしょうか?
- 「本当に本に書きたかったこと」がわかります。
  - ・コウノトリと青い鳥は兄弟?

## 月経) 美人 セルフケア

女性ホルモンを  
ととのえて  
美しくなる

長谷川浄潤

4日生理で体質改善。  
透明感のある女性になる  
新美容メソッド。

REI LOTUS PUBLISHING

### 『月経美人 セルフケア』

多くの女性&男性に

大好評 発売中!!

プレゼントにも喜ばれています!!

長谷川浄潤 著

ブルーロータスパブリッシング 刊 ¥1,365

☆裏面申込書&横浜・東京・芦屋の各道場および、  
アマゾン・書店でもお求め頂けます。

価 格 ◆ 会員：4,000円 (未会員：5,000円)

セット内容 ◆ DVD2枚+CD2枚  
(それぞれ同内容を収録。目から耳から、お好みの方法で学んでいただけます)

講 師 ◆ 長谷川浄潤

収 録 ◆ 2012年6月16日/横浜道場

※臨場感あふれる講座録音のため、音声や画像が一部クリアでない部分もございますことをご了承下さい。

お申込み ◆ お電話 (045-261-3300) または、裏面の申込み欄へご記入の上、FAXにてお願い致します。

