

よもぎ蒸し体験



主催：
地域おこし協力隊 古川さゆり

～日頃の疲れやストレスで冷えたり凝り固まった
身体を温め癒しませんか～

よもぎ蒸しとは、よもぎなどの野草を煎じた蒸気を
下半身を中心に全身に浴び、身体に吸収させる
1300年前に中国で始まった伝統的な民間療法です。
身体の芯から温まり汗をかくことで、ストレスや肩こりの改善、
女性はホルモンバランスの調整などが期待できます。
温泉とサウナを掛け合わせたようなイメージです。

使用する野草はその人の症状や好みの香りに合わせてブレンドします！
体験前に説明もしますので、ぜひお気軽にご参加ください♪



※よもぎ蒸しを行う際はその部屋に入るのは私のみになります
お着替えの際はその部屋から退出させていただきます

日程 (この日は女性のみ)

2/10 (土) 10:00～
11:00～

2/17 (土) 10:00～
11:00～

各回 1名 (40分)

※平日や他時間でも可能です
ので日程はご相談ください

会場：常八 (王滝村3016) or 公民館

費用：無料

申込：電話かメールで要予約

持ち物：タオルと飲み物

連絡先

☎090-6179-4722

sayu.uno21@gmail.com

協力隊 古川まで♪