

美容と健康

中国医学実践講座がお送りするワークショップ

中医理論に基づいて、短期間で簡単に身につける美容の悩みに特化したワークショップです。温泉美容学・中医学経絡(ツボ)・漢方精油・トリートメント・カッサ施術など楽しく学びながら実践していきます。それぞれ初回は集合研修、2回目以降はZoomでの開催です。

中医温泉美容学

回数	日時	内容
1	11月18日(土) 13:00-16:00 【集合講座】 動画配信あり	「温泉の基礎知識」～温泉は生きている地球の恵み～ ・温泉はなぜ美と健康によいのか？ ・温泉の四大美容要素とは？ ・温泉美人入浴法・重ね湯のすすめ
2	11月26日(日) 13:00-16:00 【Zoomミーティング】	「中医学に基づいた温泉活用法」 ～あなたにも作れる！温泉美処方～ ・五行説から考える季節の心身肌の悩み ・春の乾燥肌と秋の乾燥肌は、解決する温泉が違う？ ・夏の冷えと冬の冷えは、行くべき温泉が違う？ ・全国おすすめ美容温泉を季節の悩み別に紹介

【受講料】 20,000円 (税込・書籍教材付き)

【受講方法】

1回目(11/18)会場：神田外語学院 10号館

東京都千代田区内神田2-13-13(JR神田駅西口徒歩2分)

当日参加できなかった向けに講義動画の配信も行います。

2回目：Zoomミーティング



【講師】

石井 宏子(いしい ひろこ)

温泉ビューティ研究家・
トラベルジャーナリスト
杏林大学 観光交流文化学科
兼任講師 (温泉療養学)
国際中医師
年間200日以上、日本・世界の
温泉を旅する。雑誌や新聞など
に旅コラムを書き、テレビ・
ラジオにも出演。国際中医師
として中医学の観点から温泉で
美しくなる方法を研究。

中医アロマセルフケア

回数	日時	内容
1	12月3日(日) 13:00-16:00 【集合講座】 動画配信あり	「経絡101誰でも出来る養生法」 日常に最もよく見られる風邪、咳、花粉症などの体の不調に 役立つ改善法及び肺経、大腸経、膀胱経の養生法など。
2	12月10日(日) 13:00-16:00 【Zoomミーティング】	「経絡101デトックス法」解毒に役立つツボの位置、肝経、胆 経の養生及び生活習慣病の体質改善法など。 「経絡101～より美しくなる」より美しく、よりスリム、より魅力 的な女性になるDIY施術法及び脾経、胃経、胆経、腎経などの 養生法
3	12月17日(日) 13:00-16:00 【Zoomミーティング】	「経絡101ストレス解消法」ストレスによる頭痛、肩凝り、不眠 などの改善法及び心経、小腸経、肝経の養生法など 「101～美顔グァサー法」10分間で美白、小顔のDIY施術法、 五臓六腑からの情報を簡単に読み取り、目、耳の不調に役 立つ改善法

【受講料】 30,000円 (税込)

【受講方法】

1回目(12/3)会場：神田外語学院 10号館

東京都千代田区内神田2-13-13(JR神田駅西口徒歩2分)

当日参加できなかった向けに講義動画の配信も行います。

2・3回目：Zoomミーティング



【講師】

朱 夢家(シュ マヤ)

中医師、漢方アロマ講師、
中医健康管理師、
(社)中医アロマ療術協会理事長
中国成都中医薬大学卒業、
その後成都市立婦人科病院で
中医師として勤務。
日本国内では鍼灸マサージ治療
院の経営や中医アロマセラピー
アドバイザー、セラピスト、
インストラクターとして
20年以上ご活躍されています。

【お申し込み方法】

<https://chuigaku.ne.jp> ▶

上記サイトの申込みフォームから
お申込みください。

中医温泉学 & 中医アロマセルフケア

両コースをお申込みの方は10,000円割引の
40,000円で受講できます