なんとなくの不調、
そのままにしていませんか？

今より
軽やかな私に
なれる♡

体が変わると、人生も変わる？

不調・思考・行動のつながりを紐解く



食べることは
自分を大切にする
選択です

体を知ると、心や行動の見え方も変わる。

こんなお悩みありませんか？

- ✓ 疲れが抜けない
- ✓ 朝からやる気が出ない
- ✓ イライラしやすい
- ✓ 気分の落ち込みがある
- ✓ 頭痛・肩こり・めまいがある
- ✓ 眠りが浅い・眠れない
- ✓ 甘いものがやめられない
- ✓ なんとなく不調が続く
- ✓ 年齢のせいだとあきらめている
- ✓ やりたいことがあるのに一歩踏み出せない

それ、
“年齢”や“性格”の
せいではなく
体からのサインかも
しれません。

体・心・行動は、すべてつながっています。

今の自分を知ることが、これからの人生を変える第一歩です。

体を知る
不調の理由を
体から紐解く

→

心に気づく
思考・感情の
パターンを知る

→

これからを整える
自分に合った
整え方を見つける

講座ではこんなお話をします

- ✓ 「食べている＝栄養が届いている」ではない？
- ✓ 体の状態が思考や感情にも影響する？
- ✓ 今の自分に必要な整え方とは？
- ✓ 今日からできる簡単な習慣のヒント

日時
11/18（水）
13:20〜14:40
他日あり（お問い合わせまで）

会場
みんなの森 ぎふメディアコスモス
つながるスタジオ

参加費
1,500円

定員
8名
事前募集＆空きがあれば
当日参加OK）

講師
みくりん



- 栄養コンシェルジュ
- 妊活マイスター
- 調理師
- 20代体調不良・13年原因不明の不妊を経験
- レストラン経営で多くの方の食と健康に関わる
- 起業・副業・パソコンサポート（AI・canva）・コーチング

お申込みお問合せ

pasomi2024@gmail.com
お気軽にご連絡ください♪

お申込みはこちら

お問合せ

私が整うと、毎日がもっと軽やかに。
そして、大切な人の笑顔も増えていく。