

夢サロン

YUME SALON

健康なカラダの土台づくりのカギは、毎日の生活の中にあります

食事・ケア・運動 この3つの基礎テーマで患者様の生活をサポートします

講座のご案内

開催場所:おち夢クリニック

THEME
01

Care

- ボディケア講座 -

現役エステシャンによる女性特有の悩み
改善のセミナー



2018

3/15 THU

2018

9/20 THU



2018

5/10 THU

2018

11/8 THU

THEME
02

Food

- 食育講座 -

食育インストラクターによる「食とからだ」
に関するセミナー

THEME
03

Yoga

- ヨガ講座 -

ヨガインストラクターによる「心とからだ」
に関するセミナー



2018

7/19 THU

2019

1/10 THU

PRODUCE BY EQUUS.inc

株式会社エクウスは、名駅と久屋大通に「婦人科と提携する女性のためのサロン」を運営している会社です。体質改善を目的とした施術で女性特有の生理不順や冷え・低体温等のお悩み改善サポートや、食育イベントなどの企画・運営を行っています。

おち夢クリニック名古屋をはじめ、市内のいくつかの医院と提携しています。

Care

ボディケア講座



エステティシャン
岩尾 夏海子
NAMIKO IWANO

AEA上級認定エステティシャン
MLD認定エステティシャン

リンパドレナジストとして7年の経歴を持ち、現在はメディカルアロマ/クリニカルリンパ専門店grand soleil店長として活躍中。婦人科系でお悩みのお客様への技術とサービス、アドバイス、イベント企画運営にも定評があり不妊治療の一環としてのボディケアの症例は5,000件を超えます。

01

2018
3/15 (木)

ボディケア講座

開催時間
14:00-15:30
参加費:無料

「ふんわり子宮をつくる 骨盤ストレッチ」

現代の女性は男性と同じように働くようになりホルモンバランスを崩してしまったり、月経にまつわるトラブルを抱えている方も少なくありません。座り仕事・立ち仕事、同じ姿勢で長時間働く環境が原因で、骨盤周りの筋肉が固くなりやすく、骨盤内にある卵巣や子宮の冷えを招いてしまっていることも多々あります。呼吸法や、冷え取りマッサージを交えながら、副交感神経を優位にリラックスした状態で、ふかふかの温かい子宮をつくる骨盤ストレッチで、子宮と卵巣機能をUPさせましょう!

04

2018
9/20 (木)

ボディケア講座

開催時間
14:00-15:30
参加費:無料

「からだ対話 女性のためのセルフツボマッサージ」

ツボは身体中に361穴あります。その中から「冷え症」「コリ」「むくみ」「便秘」「月経トラブル」「イライラ」などなど、女性が抱えやすい悩みに合わせて「ツボ」を意識したセルフマッサージの仕方を伝授します。また女性だけではなく、男性特有の不調にも効果的な「ツボ」も合わせてレクチャーしますので、ご家庭ではパートナーとも実践して頂けるような内容も織り交ぜていきます。自分のからだや「ツボ」を触ることで客観的に自分自身のからだを捉え、またパートナーとの絆の深まるようなセルフツボマッサージをお伝えします。

02

2018
5/10 (木)

食育講座

開催時間
14:00-15:30
参加費:無料

「自然を通してカラダの動きを見つめ直す」

自分のカラダのことを環境(自然)と置き換えて考えると、自分ごとから他者目線で物事を考える事ができ、バランスが整ってきます。となく治療に意識がいきがちになる環境をまずは、他者目線に置き換えることによって、ゆったりとした心持ちで受け止めることを目指します。また、人も自然も同じだと思ふことから、慈しむ、育てる心を養う事ができます。子宮を畑に例えた話があります。痩せた畑、栄養過剰な畑など、様々な畑のことを考えるたり、育つ野菜(玄米など)のことを知ることで、食べることの大切を感じながら、治療に向けた体づくりをする思考を育てます。

05

2018
11/8 (木)

食育講座

開催時間
14:00-15:30
参加費:無料

「バランスを整え育てる力を宿す」

歯のバランス、陰陽のバランス、五行のバランス、栄養(PFC)のバランスなど、東洋の養生も、西洋の治療もバランスを整えることで、体は健全な方向へとシフトし始めます。このバランスを意識することで、出産後の子育て、母乳、離乳食などにも生かす事ができます。知識と意識が変わると、何を頑張ったらいいかも分かりやすくなります。

Food

食育講座



食育インストラクター
江川 ひろ子
HIROKO EGAWA

マクロビ正食協会認定校取得
ローフードマイスター
薬膳アドバイザー
細胞環境デザイン中級取得
食生活アドバイザー

スローフード、マクロビ料理講師歴20年以上。2001年より正食協会名古屋認定校として「食べ方は生き方」をコンセプトにした料理教室を開講。管理栄養士、管理薬剤師、マクロビ、RAWフード、遺伝子栄養などの知識を持ったスタッフ陣が揃った野菜を中心としたお弁当屋の経営も行う。

03

2018
7/19 (木)

ヨガ講座

開催時間
14:00-15:30
参加費:無料

「心を鎮めるヨガ」

ヨガはポーズを目的と思われている方が多いですが、本当の目的は思考をなくすことや瞑想、呼吸が大切です。ポーズは自分の姿勢や呼吸に意識を向けるためのもの。難しいポーズなんてできなくても身体が固くても大丈夫! 身体の気の流れを整えるマッサージ法や瞑想までをじっくりと行います。

06

2019
1/10 (木)

ヨガ講座

開催時間
14:00-15:30
参加費:無料

「姿勢と呼吸に意識を向けるヨガ」

イライラしているときの呼吸、落ち込んでいるときの呼吸。身体が整っていない状態のときは、必ずと言っていいほど呼吸が浅くなっています。まずは呼吸を安定させること。家ででもできるヨガのポーズを練習しながら、まずは自分の今の姿勢や呼吸に意識を向けます。難しいポーズより全ては姿勢です。心が穏やかになる姿勢、呼吸をしっかりと身につけていきます。

Yoga

ヨガ講座



ヨガインストラクター
KEIKO

ハタヨガ/松下ヨガ認定ヨガインストラクター
タイ式セラピスト協会認定ヨガインストラクター
アナトミック骨盤ヨガTT
NYハレシアンマタニティTT

無理なダイエットで無月経、体調不良によりヨガを始める。様々な資格を取得し、インストラクターとして指導を開始しました。2007~2009年、東海TV番組内のヨガ講師として出演。その他、大手スポーツクラブ、中日新聞社主催ヨガ講師、中日文化センター、市町村主催ヨガなど50カ所以上でヨガ指導を行っています。呼吸と身体と心の繋がりの大切さを伝え、おひとりおひとり丁寧に指導していきます。