

ついイライラして子どもに
当たってませんか!?

子育てが楽しくなる幸せ脳の作り方ワークショップ ～ 女性ホルモンを知って生理前のイライラとサヨナラ ～

「うるさい!」「邪魔しないで!」「泣くんじゃないの!」などの言葉は、
子どものトラウマになりかねない、NGワードとされています。

しかしながら、生理前のイライラや情緒不安定により、ついそう言った言葉を
子どもに向けてしまうというママさんも多いのではないのでしょうか。

アラフォー
ママ必聴!

**生理前のイライラは、女性ホルモンを知ることで
解消できるのだそうです!**

そこで、本ワークショップでは、女性ホルモンバランスプランナーの
烏山ますみ先生を講師にお迎えし、女性ホルモンについて学び、
生理前のイライラを予防したり、これから迎えるであろう更年期に深く関わる
お話し（これはご主人にも深く関わってきます!）をして頂きます。
具体的な食事・ストレッチ・ツボ押しなど、セルフケアまで学べます。

また、インタビューセラピストの清水リサより、幼少期の脳について、
ママの言葉がけや心身の状態がどれだけ子供の脳に影響し、
その子の人生を方向づけるかなど、
脳に良い言葉がけについてのお話しもさせていただきます。

二人目不妊
の方も◎

女性ホルモン + 脳 を知ってママ自身がHAPPYになるワークショップです!



日時：11月24日（日）10:00～12:00
（9:45 受付開始）

場所：セッション杉並第5集会室
東京都杉並区梅里1丁目22番32号

参加費：2000円

※抱っこのお子様のみ、子連れOKです。

参加申し込み&お問合せ：

HP：<http://interviewty.com/page6>

Mail:shimizur5@gmail.com

主催：mama has a dream



講師：烏山ますみ
ICHIKA. オーナー
女性ホルモンバラン
スプランナーとして
各種メディアにて解
説。



講師：清水リサ
mama has a dream
オーナー
米国NLP協会認定
マスタープラクティ
シヨナー