

おとなの

美活♀ & 武活♂

～ ころとからだの幸せがし ～

開催日 平成31年3月23日(土) 13:00から18:00まで
場所 オフィス・チムニ 鳥取市商栄町122-1

「毎日が戦い」「何かに追われて疲れちゃった」
そんな日々...
『楽しいな』って思うこと・ほっと安らぐ時間
や場所はとても大切なもの。
あなたの「ころとからだの幸せがし」
してみませんか?

～ 美活～ 内面からの美しさ ーなりたい自分になるー

○たべごと屋 日と月と

【酒粕ひとつで美活・腸活・温活～おもてなしとセルフケア～】 13:30～15:00

甘酒と粕汁以外はなかなか使い方がわからない!という声が圧倒的に多い酒粕。でも実は日々の生活のなかで体の内と外の両面から自分を潤し人も楽しませる、そんなとっても簡単に魅力的な活かし方があるんです!

ちょっとしたパーティーや持ち寄りごはん会にも使える酒粕入りカナッペをご試食いただきながら、手作り酒粕パックを作ってその使い心地を一緒に実感してみましょう。

参加費 2,000円 ※定員10名 事前予約が必要です



講師プロフィール: 明子 (akiko)

2009年より鳥海明子の名で東京を中心に料理教室や雑誌や書籍WEBなどでのレシピ製作を開始。

2015年から生まれ育った鳥取に帰り山根酒造場の「食と酒の実験室」室長兼賄い婦として活動。2018年冬からは「たべごと屋 日と月と」の屋号で料理家・明子 (akiko) としての個人活動も再開。



○ヒーリングサロン Clear

【お疲れケア】

自分らしく美しくあるためには心と体に心地よさを与えてやるのが大切。ストレスでぎゅっとなった心と体を緩めて本来の自分の美しさを取り戻しましょう♡ オールハンドでお疲れ箇所をケアしませんか。

～ Menu ～

- | | | |
|---------------|---|-----------------|
| A.下半身のみ | } | それぞれ 20分 1,500円 |
| B.上半身のみ(頭部含む) | | 延長・または場所追加 |
| C.眼精疲労と脳の疲れケア | | 5分 500円 |

○アロマサロン Repos

【守護アロマスプレー】

星座*アロマカード*好きな香り から自分だけの香り創り体験🌿
自然の恵み。植物の力(アロマ)を通して内側・外側からも輝きのお手伝いをいたします。
素敵女子を目指しましょう♪



クラフト作成 800円

～ 武活～ ー木を使ってワイルドに遊ぶー

◇いこい住環境企画、 オフィス・チムニ



テントサウナ・野外料理・ランプシェード作り
など木を最大限に使う楽しむ体験会!
お子様も一緒にお楽しみいただけます。

【体験料 500円】

◎「旅する移動酒場×山根酒造場」

鳥取市青谷町で生まれた日本酒【日置桜】。旅する移動酒場さんによる日本酒を楽しむブースが登場します!!

※飲酒をされる方はお車でのご来場はご遠慮くださいますよう、お願いいたします



お問い合わせは オフィス・チムニ TEL0857-23-7422