

— 10月のタッチ・プレミアム講演会 —

10/20
(土)

ヨーガセラピスト 宇治木敏子の 『簡単！ストレスマネジメント』

情報化社会で生きる私たちは、慢性的に交感神経優位な状態に陥りやすく、自分でも気づかないうちに、自覚のないままにストレス状態となってしまうことがあります。

ストレス状態は、自律神経の乱れを起因とし、体の弱い部分に症状が表れやすくなり、また、メンタル面にも落ち着きがなくなり、その不安定さから心が乱れ、怒り、不安、悲しみなど、否定的な感情に陥りやすくなります。とにかく「疲れ」が抜けません！

本プレミアム講演会では、「即効、ストレスフリーに！」を目的に自律神経系を呼吸法によってストレスマネジメントします。どなたでもできる簡単な実践です。

この機会に、心身共に「楽」になるヨーガ・セラピーをどうぞご体感下さい。



プレミアム講演会初の
おりづるタワー10F

- 【時間】 10:00~12:00
- 【参加費】 プレミアム会員 無料
一般 3,000円
- 【託児】 要相談（7か月～未就学児）

【会場】 おりづるタワー10階 エソール広島



※お申込み※

【お問い合わせ・お申込み】

お申し込みのQRコード ⇒⇒⇒



TEL 090-8240-1006 (梅村)



本講座は、赤い羽根共同募金を活用し託児料を半額減免で受講できます！

※完全予約制です。必ずご予約の上、ご参加ください。



主催：NPO 法人日本タッチ・コミュニケーション協会

〒730-0051 広島市中区大手町一丁目5番3号 広島県民文化センター6階1号室

E-mail : npojatc@msn.com

タッチ・コミュニケーション

検索