

★年代を問わず、どなたでも参加できます！

月に一度、自分の為・・・家族の為に・・・！

癒しのヨーガセラピー



ヨーガは、心と体を一体化させ、精神を整えます。
呼吸法は生命維持を司る自律神経を調整します。
『無心の境地』の心地良さを味わってみませんか。

★会場：合人社ウエンディひと・まちプラザ（市民交流プラザ）他



◆何となくスッキリしない・・・
◆介護で自分の時間も持てない・・・

◆腰痛、肩こり
膝の痛み等



◆産前、産後の骨盤調整にも！



調身
調息
調心

【日時】原則、毎月第2木曜日 10:30～12:00

【受講料】連続5回コース 5,000円（単発 1,500円）

【定員】大人 15名

【持参物】動きやすい服装・バスタオルまたはヨーガマット

【託児】ご相談ください※コース受講→1,000円（半額減免）
（単発受講→2,000円）

4月11日(木)	10月10日(木)
5月9日(木)	11月14日(木)
6月21日(金)★	12月12日(木)
7月11日(木)	1月9日(木)
8月24日(土)★	2月13日(木)
9月12日(木)	3月12日(木)

※講師の都合により、内容、日程を変更することがあります。ご了承ください。

2019年度も、広島県共同募金にご協力頂いた皆様のお陰で・・・
セミナー中の託児料が減免されます。（コース受講者限定）



★6月、8月はプレミアム講演会と合同開催です。別途料金が必要となります。



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

ご予約は、090-1331-6869まで お気軽にどうぞ！



申込QR

講座は完全予約制です。必ずお申込の上ご参加ください。お申込は電話・申込みフォームでお願いします。
本講座は、皆様に気持ち良く受講していただくために、受講規約に同意の上、受講いただいております。

最近、ストレス感じていませんか？

誰でも簡単！

ストレスを受けてしばらく経ってから出てくるストレス状態もあります

災害ストレスからの心の復興支援事業

～呼吸法で自律神経ケア&寝転んで楽々体幹トレーニング～

参加費無料



私たちは、大きな変化、刺激を受けると、ストレスを感じます。
 また、強いストレスを受けるとストレス状態となり、心も体も正常に思考、行動ができなくなってしまう。
 特に、目に見えない心のストレス状態は気づかないことがあり、そのまま放置してしまうと、メンタル不調や身体にもその影響が表れてしまいます。
 ヨーガセラピーは、体のストレスケアと、心に内在しているストレスに両面のケアができます。腰痛、肩こりだけではなく、不定愁訴を感じておられる方に、お勧めです。直ぐに効果が期待できます。

5月10日(金)	7月26日(金)
5月24日(金)	8月2日(金)
5月31日(金)	8月9日(金)
6月7日(金)	8月23日(金)
6月14日(金)	8月30日(金)
6月21日(金)	9月6日(金)
7月5日(金)	9月13日(金)
7月12日(金)	9月20日(金)
7月19日(金)	9月27日(金)



対象 天応周辺に在住の方

会場 天応公民館

時間 19:00~20:30

申込み E-mail: npojatc@msn.com

T e l : 090-8240-1006 (担当: 梅村)

F a x : 082-245-2315

(広島県民文化センター内)

持参物 バスタオルまたはヨガマット



特定非営利活動法人日本タッチ・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

TEL090-1331-6869

FAX082-245-2315(県民文化センター)

Email: npojatc@msn.com

タッチ・コミュニケーション

検索

※総合受付※



助成：平成30年7月豪雨災害ひろしま復興支援基金（ひろしまNPOセンター）