

★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：合人社ウェンディひと・まちプラザ（中区袋町 市民交流プラザ）



◆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→900円（半額減免）  
（単発受講→1,800円）

4月12日(木)	10月11日(木)
5月10日(木)	11月8日(木)
6月16日(土)★	12月13日(木)
7月12日(木)	1月10日(木)
8月9日(木)	2月14日(木)
9月13日(木)	3月14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。

★6月は プレミアム講演会と合同開催です。  
森田俊一先生の『ヨーガのお話と実践』  
別途料金が必要となります

H30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）



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・申込みフォームをお願いします。  
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。