

★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（広島市中区）



◆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】減免定員あり(ご連絡ください)

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

H29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)



※ 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。



主催：NPO 法人日本タッチ・コミュニケーション協会

〒730-0043 広島市中区富士見町 11-6 エソール広島 926 号室

ご予約は、090-1331-6869迄 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。