

NHK 文化センター『50代からのヨーガ』中川産科婦人科専任『マタニティヨーガ』の  
宇治木敏子プロデュース

# 癒しのヨーガ



調身  
調息  
調心



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：海田町シルバー人材センター1F 集会室**



◆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！



◆育児疲労が重なると…  
ストレス過多は、育児の大敵！  
心も体も楽になって、  
疲れをリセットしよう♪

**★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・・・！**

【日 時】原則、毎月第2金曜日 10:00～11:30  
【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】動きやすい服装フェイスタオル  
バスタオルまたはヨーガマット  
【託児】お子様一人 1,600円（定員4名）  
**※減免制度あり**

4月14日(金)	10月13日(金)
5月12日(金)	11月10日(金)
6月23日(金)★	12月8日(金)
7月7日(金)※	1月12日(金)
8月25日(金)※	2月9日(金)
9月8日(金)	3月9日(金)

**H28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。

★ プレミアム講演会と合同になります。  
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。



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、090-8240-1006(梅村)まで お気軽にどうぞ！

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。