

# 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）