

インド政府認定ヨーガ教師として 30 年の実績あるヨーガ・セラピスト宇治木敏子がプロデュース！

今、新型コロナウイルスの脅威に対応する為、私たちの心は疲れています  
今こそ、メンタルケアが重要です！年齢を問わずどなたでも参加できます  
心と体に優しいヨーガ・セラピーでメンタルケアしませんか？

# お寺でヨーガ・セラピー



**\*ヨーガ・セラピーの効果\***

簡単な呼吸法で、自律神経を整えます。

心と体を一体化させ精神を整えます。

脳からは快感ホルモン、白血球のNK細胞増加など、  
免疫力も高まります。

ヨーガ・セラピーは心地良し『無私の境地』に至る道です。



★ 調身 ★  
★ 調息 ★  
★ 調心 ★



◆腰痛、肩こり  
膝の痛み 等



◆産前、産後の骨盤調整にも！

◆何だか気分が  
減入る… 等



【場 所】真光寺 1階 多目的ホール（広島市中区十日市町 2丁目 1-27）

★HP ⇒ <https://www.shinkouji0409.com/>

【日 程】

【日 時】原則 火曜日 または 土曜日 13:30~15:00

【会場 受講料】1回 1,000 円

【Zoom 受講料】1回 500 円

【定 員】会場 5 名、Zoom 20 名

【持参物・準備物】動きやすい服装

バスタオル または ヨーガマット

※ Zoom 受講をされる方へのお願い

- ① 講座開始時間 15 分前にはスタンバイをお願いします。
- ② 講座中の録音、録画、撮影を固く禁止しております。
- ③ 受講する内容は、お申込者様のみ視聴できるものです。
- ④ 受講中は、お 1 人で集中できるよう、個室等の静かな環境を作ってください。
- ⑤ ヨーガ実践中は、音声OFF(自分の音声が参加者全員に聞こえないミュート状態)設定でお願いします。

6 月	7 月
9日(火)	11日(土)
13日(土)	14日(火)
20日(土)	25日(土)
30日(火)	28日(火)

※ 講師の都合等により、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

〒730-0051 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、070-1876-5349 まで お気軽にどうぞ！

※お申込み※



講座は完全予約制です。必ずお申し込みの上ご参加ください。お申し込みは電話・申込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。

2020.6.10