

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8名）
※コース受講者には減免制度あり

	4月 8日(金)	10月 14日(金)
	5月 13日(金)	11月 11日(金)
★	6月 10日(金)	12月 9日(金)
	7月 8日(金)	1月 13日(金)
	8月 12日(金)	2月 10日(金)
	9月 9日(金)	3月 10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、090-1331-6869迄 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。