

★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： おりづるタワー10階 エソール広島研修室 他



◆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】ご相談ください ※コース受講→1,000円《半額減免》
（単発受講→2,000円）

4月9日(木)	10月8日(木)
5月14日(木)	11月12日(木)
6月11日(木)	12月10日(木)
7月16日(木)	1月14日(木)
8月8日(土)★	2月18日(木)
9月17日(木)★	3月11日(木)

※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。

★8月・9月は『心と体の健康大学』との合同講義です。別途料金が必要となります。

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)



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。