



主催：NPO 法人日本タッチ・コミュニケーション協会



「心と体が喜ぶ」企画です

チラシ No.2

♥ あなたも私も美しく元気に ♥ 心と体の健康セミナー

Produced by

NPO 日本タッチ・コミュニケーション協会

理事長 宇治木敏子



日常的にストレスが高まっている今、タッチは全ての方々（とりわけ将来を担う子ども）の健康増進を目的に、様々な健康セミナーを開催しています。

これまで、ストレスに強くなる『理論』を中心に「レジリエンス講座」を講義してきましたが、本企画は、ストレスに強くなる為の『実践』としてプロデュースしました。『タッチ・コミュニケーション®』ならではの「心のふれあい」を大切にしました。ご参加をお待ちしております。

~~★ 第1日目：12月17日（土）~~

~~「簡単呼吸法でメンタル強化の実践」
～ストレスに折れない心を育てる～~~

~~ストレスに強くなる実践編
ヨガ・セラピーの調整の整え方、
生活の仕方、自律神経のバランス強化
法など、どなたでも簡単にできる！
正しい呼吸、正しい体の動かし方を
実践します。 ※プレミアム合同講義~~



★ 第3日目：3月4日（土）

「脳をリラックスさせ、脳力を高める実践」
～アーユルヴェーダの頭皮マッサージ～



メンタルケアには、「ヘッドヒーリング」
脳をリラックスさせ、深い癒しが得られる
癖になる心地良さでストレスをケア♪
「アーユルヴェーダ」の正しい頭皮ケアを学
び、いつまでも美しい髪を！
※プレミアム合同講義

~~★ 第2日目：2月4日（土）~~

~~「アンチエイジング！免疫力UP実践」
～温めたオイルでマッサージ～~~



~~人は年齢を重ねると肌の
ふれあいを求めています。
アーユルヴェーダのオイルマッサージ
で、スキンケアはもちろん、自律神経を
整え、内臓までも若返らせましょう。~~

★ 第4日目：4月1日（土）

「インドの家庭料理を学ぼう！」
～最高の薬は食べ物である～

アーユルヴェーダでは「最高の薬は食べ物である」と
いわれています。キッチンファーマシー（台所薬局）で、家
族の健康づくり !!おいしくて体にやさしい家庭料理♪
講師は、インド料理のお店をされている
ヴィディヤ・サラスワティさん(2児のママ)
【食材費は別途】



★時 間：10時～13時（内容により変更有）

★会 場：広島市内（東区民文化センター他）

★託 児：要相談（7ヶ月～未就学児）

★お申込み・お問い合わせ：090-8240-1006（担当：梅村）



募金協力に感謝の気持ちで

3千円 ⇒ 1講座ご招待!!