

講座番号

26

講座名

子育てママのためのヨーガ(子連れOK)

日時

4/17, 24, 5/8, 22, 6/5, 19, 7/3, 10, 9/4, 11

月曜 10:45~11:45

場所

勅使会館 和室

回数

10回

定員

10名

講師名

兼崎智恵



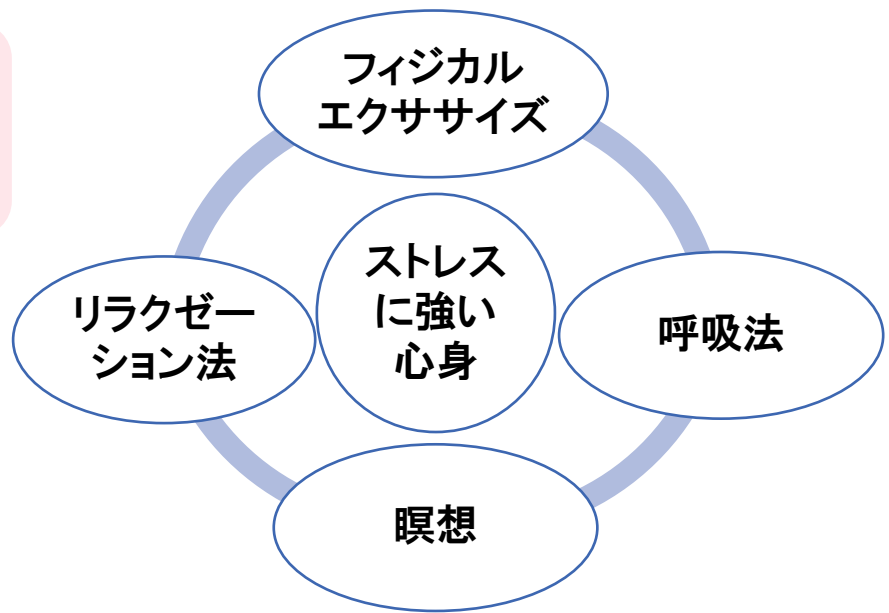
## Yoga therapy



### ココロとカラダを整える 現代人のための健康法

ヨーガセラピーは、伝統的なヨーガを基礎医学にもとづいて応用研究し、どなたでも気軽に安全にできるようにつくられました。自律神経に働きかけ更年期障害や生活習慣病の予防改善など身体機能の強化だけでなく心の落ち着きなど精神的な健康を向上させる方法として効果的です。

ご自分と向き合う、  
静かで心地よい時間を過  
ごしてみませんか♪



#### プロフィール

病院・福祉施設、お寺、幼稚園・小学校 PTA 講座などでヨガ講座を担当

- ・インド中央政府公認 sVYASA ヨーガ教師
- ・日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
- ・わらべうたベビーマッサージインストラクター
- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

教材費

0円

持ち物

- ・ヨガマットやバスタオルなどの敷物
- ・飲み物