

ココロとカラダのケア

リラックス・ヨガ講座について



ヨガの心地良い呼吸に合わせて無理なく身体を動かすことで身体の内側から活性化し、強さとしなやかさを兼ね備えた美しい身体を作っていきます。リラックス・ヨガ講座ではバリエーション豊かに身体を動かして心身を整えていきます。セラピーの効果も高く、練習を重ねることで肩こりや腰痛などの不調を自分で改善、予防することへ繋げていきます。運動不足の方や身体が硬い方、体力に自信のない方やヨガが初めての方にも無理なくご参加いただける内容になっています。無理なく自分のペースで始めてみませんか。



◎講師: ヨーガ療法士・ヨーガインストラクター 美和子

2006年より自身の教室やNHK文化センター、TOTAL Workout、デイサービスやクリニックなどで、ご参加の皆様に合わせて様々なスタイルのヨガをお伝えしております。日常生活にヨガを取り入れてみませんか。

ホームページ <http://www.miwakoyoga.com/>



【お問い合わせ先】 福岡市立老人福祉センター舞鶴園 担当：進藤
住所：福岡市中央区長浜1-2-15 電話：092-771-7677

----- 切り取り -----

「ココロとカラダのケア リラックス・ヨガ講座」参加申込書

ふりがな		性別	男性・女性
氏名		年齢	才
住所	福岡市 区	電話	()
緊急連絡先	(氏名： 続柄：)	連絡先：	()