



# \* ~ \* オンライン \* ~ \*

## メンタルヘルス対策

### 心が楽になるヨーガ・セラピー

★コロナ禍であれもダメ！これもダメ！  
ストレス溜まっていますか？

★慢性的な不安や抑圧で  
首肩腰など緊張していませんか？

★心の折れにくい(レジリエンス)な生き方  
どうしたらいいのでしょうか？



## 呼吸法で自律神経を整えます！

呼吸に合わせて簡単な動きで体をほぐしていきます。

体を気持ち良く動かして、心もリセット！

心も体もリラックス！



◆参加費：【一括】火曜コース 6回 6,000円  
土曜コース 3回 3,000円  
【単発】1,500円

申込みフォーム



◆お問い合わせは ⇒ 090-9464-0560 (相原) ◆お申込みは ⇒

\* 開催日程：火曜コース 12/7・21、<sup>R4</sup> 1/11・18、2/1・15

土曜コース 12/18、<sup>R4</sup> 1/29、2/26

\* 開催時間：13:30 ~ 15:00 (90分) \*定員：15名



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

TEL 070-1876-5349 FAX 082-245-2315(県民文化センター)

E-mail: npojatc@msn.com HP: npojatc.net

ホームページ

