



\* ~ \* 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

- ★慢性的なストレスで  
首・肩・腰など緊張していませんか？
- ★ゆったりとした呼吸にあわせて  
体を動かし自律神経を整えましょう！
- ★ストレスに負けない心と体づくりに  
ヨーガセラピーをご活用くださいね！



\* **金曜コース日程** R<sup>4</sup>7/1・15、8/5・19、9/2・16、10/7・21、  
11/4・18、12/2・16、R<sup>5</sup>1/6・20、2/3・17、3/3・17

開催時間：13:00 ~ 14:30 (90分)

\* **土曜コース日程** R<sup>4</sup>7/9、8/20、9/10、10/1、11/12、  
12/10、R<sup>5</sup>1/14、2/4、3/11

開催時間：10:30 ~ 12:00 (90分)



◆参加費：【一括】金曜コース 6回 6,000円 (3ヶ月分)  
土曜コース 3回 3,000円 (3ヶ月分)

【単発】1,500円

◆お問い合わせは ⇒ 090-6412-5798 (宇治木)



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