



～ヨガを通して心身の健康づくり～

機能改善ヨガセミナー

2018年4月29(日) 11:00～13:00 / 13:30～15:30

ヨガ本来の効果を引き出すために、
ポーズの前にスモールボール等を使用した
簡単な体操を取り入れます！

ヨガをもっと好きになる「機能改善ヨガ」を
学んでみませんか？

一般の方から指導者の方まで参加できる体験型セミナーです。

～ 今回は、姿勢改善編・ストレス解消編のテーマで行います ～

1. 姿勢改善編 11:00～13:00

不良姿勢がからだに及ぼす影響を
知り、バンダ(骨盤底筋筋群)を
効果的に働かせてポーズを行います。

2. ストレス解消編 13:30～15:30

ストレスのメカニズムを学び、ヨガの呼吸で
自律神経の働きを活性化しましょう。
また、ヨガのポーズで背骨をしっかり動かし、
エネルギーの流れを促進します。

〈 講師 〉

井藤 久美子
いきいきのびのび健康づくり協会講師
機能改善ヨガ指導員・養成講師



〈 定員 〉

10名

〈 お申込み・お問合せ 〉

Kumi-itoh@fuga.ocn.ne.jp
090-1671-9632

〈 受講料 〉

1講座 5,400円

〈 会場 〉

ところとからだのウェルエイジング パナシア
大阪市中央区内本町1丁目2番6号
パナシアビル5F
(谷町四丁目駅 3番出口から徒歩2分)

※ 3出口上がり谷町3交差点を「中国語講座」と
「café mouton」を左側に見ながら200m程直進し、
セブイレ手前の「パナシアビル」5F

●当日のお問い合わせは
090-1671-9632/井藤

お申し込み方法 メールにてお申し込みください。 Kumi-itoh@fuga.ocn.ne.jp

①件名 4/29 機能改善ヨガセミナー(講座名「 」)

②名前(なまえ)

③生年月日

④日中のご連絡先

⑤このイベントをどこで知りましたか？

※メールを頂きましたら受付の返信をさせていただきます。

※上記のアドレスの受信設定をお願いいたします。