

くらサポセミナー ヨーガ



ヨーガ療法士の古市佳也先生を月1回、お迎えします。
ご希望があればヨーガは常時やっています。
みなさまの健康の増進にお役立てください。

こんな人、いらっしやいませんか？

- ★ 体が硬い・重い・便秘 ☆ 血液の循環が悪い・冷え性 ★ 寝つきが悪い・不眠・イライラ
☆ 落ち込み・ストレス過多・不安 ★ その他身体的精神的不調

対象/生活困窮している方、開催日/毎月第4火曜日午後2時～3時

元気で活動的な身体を取り戻そう！

「NOW&HERE」いまここで ヨーガの効果を感じましょう！

- ♥ ゆっくりと優しいヨーガで乱れたところと身体のバランスを整えていきます。(呼吸法・緊張と弛緩)
- ♥ 不安感や抑うつ感、こころの疲労、イライラ等混乱した精神状態を改善します。
- ♥ 肉体的には、体の緊張が緩み自律神経のバランスを整えます。
- ♥ 自己を客観視できるので自己コントロール力がつきます。
(感情のコントロールがうまくなる。)

【古市佳也先生のプロフィール】

- ・(一社)日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士
- ・(一社)日本統合医療学会認定士(ヨーガ)
- ・ヨーガスタジオ・チャンドラ主宰
- ・福祉施設・教育機関・被災者支援等で活動

●お問い合わせ

くらサポセンター守口 ☎ 0800-200-8011 (フリーダイヤル)



夢を、貧困につぶさせない。
子供の未来応援国民運動