

幸福度アップ大作戦

ヨガで発見!

大人と子供の

一度で2度嬉しい
大人と子供の為の講座が
できました(^_^)

体と心のセルフケア & ヨガ講

講座 ①

大人と子供のセルフケアのお話 & 大人ヨガ

10/20 (土) 14:30~16:00

行橋市研修センター (行橋市今井 3758)

参加対象▶大人 (定員10名)

子育て中のお母様をはじめ全ての方から、
お仕事で子供たちと関わっている専門職の
方まで、幅広い方々を対象としています。

- 心を満たす & 幸せって?
- 脳を休ませる & 脳を活性化する
- 自律神経を整える
- 呼吸法
- 大人の簡単ヨガでセルフケアなど

講座 ②

ハッピーすくすく☆親子ヨガ

10/21 (日) 10:00~12:00

行橋市研修センター (行橋市今井 3758)

参加対象▶親子 (お子様の年齢は概ね3~10歳) または大人
(定員10組)

- *託児はありません。対象年齢以外のお子様の参加も可能な場合がありますので、ご相談下さい。
- *大人だけの参加もOKです。

- 脳を活性化するレクリエーション
- 機嫌 up 親子マッサージ
- 親子ペアヨガ
- キッズ簡単ヨガなど

家庭やお仕事で
子どもたちとの
かかわりのヒントに!

※内容は一部変更になる場合もございますので、ご了承ください。

参加費

- 2講座受講の場合 5,000円
- 単発受講の場合 ①3,000円 ②2,000円

講座は
こんな方に
オススメ

- ✓ 子供との関わりをより良くしたい方
- ✓ 子育てに悩んでいる方
- ✓ 自分自身の心のケアに
- ✓ 仕事で子供たちと関わっている方

お問い合わせ・お申し込み

NPO法人 日本ヨガ連盟 福岡エリア 関谷美津江

TEL: 090-7160-7060

■お申し込みの締め切りは各講座の10日前です。