

NPO法人日本ヨガ連盟 京都・大阪 A エリア企画

椅子ヨガ呼吸法講座

○日時 10/13(日)13:00～16:00(受付 12:50～)

1 部 椅子ヨガ呼吸法 13:00～14:50

2 部 日本ヨガ連盟活動について 15:00～

○会場 新大阪丸ビル新館 400 号室(JR新大阪駅東出口徒歩 2 分)

大阪市東淀川区東中島 1 丁目 18-27

○参加費 3000 円 (当日受付)

○定員 25 名 (定員になり次第締め切ります)

○持ち物 汗拭きタオル、水分補給ができるもの

○申込み 090-7361-4588(市島)

○講師 宇部実智子氏(NPO法人日本ヨガ連盟理事長)

岩手県盛岡市生まれ。在学中に渡米し、心理学に出会い、児童心理学を学ぶ。

帰国後さまざまな幼児教育の学びを経て、ホリスティックヘルス学に意識を広げる。

心身健康法として、気功・座禅・ヨガを学びながら、整体学、温熱療法、リンパ

マッサージ、音楽療法などの心身ケア技術を習得。