

親子で楽しむかんたんヨガ＆ハンドヒーリング

親子のふれあい☆ハッピーヨガ

パパと一緒に♪ママと一緒に♪

いつでもどこでも親子いっしょに楽しめるヨガの時間を開催します。

心と身体をととのえつつ、家族・親子のスキンシップやコミュニケーションがもてる「親子ヨガ」
いつでもどこでも手軽にできる健康法「ハンドヒーリング」をぜひご体験下さい！

2011年12月4日(日) 10:00 ~ 11:30

at エル・パーク仙台 ギャラリーホール
(141ビル6F * 仙台三越定禅寺通り館)

タイムテーブル

- 9:30 開場＆受付開始
- 10:00 開会
- 10:10 クラス別ヨガ
- 10:50 ハンドヒーリング
- 11:00 龍村修による講演
～ヨガを通じての家族のコミュニケーション～
- 11:20 閉会
- 11:30 終了

141ビル一階一番町側入口よりお入り下さい。
また、お飲物ご持参の上重きやすい服装で
ご来場下さい。

講演者プロフィール NPO 法人日本 YOGA 連盟副理事長
龍村修 龍村ヨガ研究所所長
(たつむら おさむ) 著書 吐き方としてのヨガ (人文書院)
「龍村式指ヨガ健康法」(日貿出版社) など

募集要項

ベビー、キッズクラス(0～4歳の親子)
ジュニアクラス (5歳～小学生の親子)
お子さまとパパ or ママどちらの組み合わせでも Oko

各クラス25組を募集。定員になり次第締め切り、
先着順の受付となります。

参加費 1,500円

* ご家族何名で参加なさっても上記の料金です。

申込み方法

参加者全員のお名前、お子さまの年齢、
電話番号を明記の上、下記メールアドレスまで
ご連絡下さい。追って、
参加費納入口座番号など
詳細をお知らせ致します。

nyu.miyagisendai@gmail.com



受付アドレスへはこちらからどうぞ↑

主催 NPO法人日本YOGA連盟 宮城仙台支部 協賛 **patagonia**

後援 KHB東日本放送 河北新報社 社会福祉法人宮城県社会福祉協議会
仙台放送 Date fm 宮城県教育委員会 TBC東北放送 ミヤギテレビ

指導協力 ベビー＆ママヨガストレッチの会 *この催しは、財団法人せんだい男女共同参画財団の支援を受けて開催致します*

お問い合わせ・お申込み先 → NPO 法人日本 YOGA 連盟宮城仙台支部 (nyu.miyagisendai@gmail.com)