

健康セミナー

自分で出来る幸せ100歳を目指して！

mimi YOGAセルフケアプログラム

健康とは肉体的、精神的、社会的、宗教的、この4つがダイナミックな状態であることであり、どれひとつ欠けても真の健康とはいえません。

自分の日々のストレス耐性を高める、食生活の重要性に気づく、本物（真実）を見極める直観力を養う…など今見直せること、そこからスタートとなります。

本セミナーでは、ヨガ講師の mi mi 氏をお招きします。ぜひこの機会に永続的な心身の健康を目指して、まずはご自分の呼吸とカラダと向き合う時間を作りましょう！皆様のご参加をお待ちしております。



講師

ヨガインストラクター

こしみず みちえ

mi mi (小清水 方恵)氏



プロフィール

ヨガ指導歴は10年以上。ヨガとの出会いはダンス活動一色だったころ、ダンスインストラクターとして都内スポーツジムに所属していたフィットネス界に、ヨガブームが巻き起こる。各スポーツジムでもヨガクラスが着々と増えるなかパワーヨガインストラクター講習会を受講し、所属フィットネスジムにてヨガインストラクターとしてデビュー。これが最初にyogaに触れた瞬間になる。パワーヨガを主体に都内の各フィットネスジムでヨガクラスを担当。そして、キッズヨガとの出会いにより、子供たちへのヨガを学ぶ。キッズ世代からシニア世代と幅広い世代にヨガ療法・オフィス椅子ヨガなどを実践。

日時 平成30年 11月13日(火) 14時～15時30分

会場 川崎市教育文化会館 4階第1学習
(地図裏面参照)

定員 60名 (定員になり次第締切)

会費 講演会：無料

- ・当日は動きやすい服装でお越し下さい。
- ・普通の大きさのタオル1枚お持ち下さい。

下記申込書に必要事項をご記入の上法人会までFAXでお申込下さい。

お申込み・お問合せ (公社)川崎南法人会 FAX 245-0023 TEL 233-4852

切り取らずにこのままFAXしてください

11月13日(火) 健康セミナー申込書 FAXにてお申込み下さい

法人名		TEL	
住所		FAX	
受講者名		受講者名	

※当日は直接会場へお越しください。