



講師：臼井悦子先生

一般社団法人日本ヨーガ
療法学会 認定ヨーガ療法士

9月6日(SAT)18:30~19:30

ストレスと向き合う ヨーガ

過酷な医療・介護現場に立ち向かうために・・・

看護師や介護士、療法士など、コメディカルを包む職場環境は、想像以上に過酷です。ハードな環境に立ち向かうためには、心と体のバランスをとることが大切。今回は家庭で気軽に実践できるヨガを体験してみます。皆様のストレスが少しでも緩和され、前向きなパワーを持続できるようになっていただきたいです。

- 参加費無料
- 女性限定
- 定員20名（先着順）
- 下記連絡先に電話・メール・フェイスブックでお申込みください。

※バスタオルをご用意いただき、動きやすい服装でご参加ください。



エクレスシア株式会社

堺市中区深井沢町3284安田ビル7階

TEL 072-270-9001 (富浦: 080-3121-7143)

<http://www.ecclesia.co.jp>