

仕事と育児・介護中のストレスなどを、こころと
身体の健康維持に指ヨガを学ぼう！

S k w w ` s 主催セミナー

【誰でも簡単リフレッシュ

指ヨガセミナー】



龍村式指ヨガとは...

ヨガの世界では第一人者である龍村 修先生が手のマッサージから気づきを得て、手軽に行える指ヨガとして発展させました。

手のひら・甲、指を揉み解したり、刺激することで、脳のストレスを緩和し、心身のバランスを整え、本格的なヨガに近い効果を促す、とても簡単で即効性の高い健康法であり、呼吸法とともに手指を刺激することで、体の中の気の流れが良くなり、手と指を使ってのヨガなので、体に負担をかける事なく、いつでもどこでも簡単にできる方法。

| | |
|-----|---------------------------|
| 日時 | 2018年6月27日(水) 16:50~18:10 |
| 場所 | 中央労働金庫水戸支店 3階会議室 |
| 参加者 | 組合員、組合未加入者等 (50名程度) |
| 参加費 | 組合員：無料 組合未加入者：500円 |
| 講師 | NPO 沖ヨガ協会 江原 幸子 |
| 申込み | 分会または職場委員まで |