

からだの声に耳を傾けてみませんか

女性のための

リラクゼーション・ボディワーク

Part2

からだをゆっくりほぐし、心身のバランスを整えるボディワーク。
からだを意識し、こころとからだをつなぐことで
自分と向き合うきっかけをつくります。

2010年 2月6日(土)

【午前コース】10:30~12:30

【午後コース】14:00~16:00

講師：安政 ゆ

(パフォーマー、ヨガインストラクター)

ドーンセンター多目的ルーム(地下1F)

女性のためのリラクゼーション・ボディワーク Part2

ボディワークとは、からだを感じることで生まれる“新たな感覚”にフォーカスし、自己に対する理解を深めていくものです。この講座では、からだをゆっくりとほぐしながら身体感覚を取り戻し、深呼吸をするワークを通して、からだを完全にリラックスさせる経験をします。からだと向き合い、本来の調和のとれた心身の状態へ戻るプロセスを経験することで、自分の力を引き出すきっかけをつくります。

日時 2010年2月6日(土)

【午前コース】 10:30～12:30

【午後コース】 14:00～16:00

会場 ドーンセンター 多目的ルーム(地下1F)

対象 各コース:女性 25名(先着順、定員に達し次第締切り)

参加費 無料

申込み 下記あてお電話にてお申込みください。その際、

お名前 年齢 電話番号 参加動機

希望コースをお知らせください。

持ち物 飲み物/床が気になる方はヨガマットや大きいバスタオル

当日は、動きやすい服装でお越しください

講師プロフィール

安政 ゆ YASUMASA Yu (パフォーマー、ヨガインストラクター)

近畿大学文芸学部芸術学科卒業後、フィジカルパフォーマンスグループ「ヴァンカラバッカ」を結成し、パフォーマンス活動を行う。

2007年パフォーマンスアーツメッセ in 大阪 準グランプリ受賞。

Yoga School of Kailua にて全米ヨガアライアンスを取得。マナフラフットセラピーのライセンスも取得し、役者やダンサーの身体管理をはじめ、フィットネスクラブやスタジオ内での教室をはじめ、福祉施設などでも子どもから年配の方までを対象に、自分のからだと向き合い、心身のバランスを回復し、人生を豊かにするヨガを実践中。

お問合せ・お申込み

財団法人大阪府男女共同参画推進財団
不妊専門相談センター事務局

TEL 06-6910-8588

〒540-0008 大阪市中央区大手前 1-3-49

ドーンセンター(大阪府立男女共同参画・青少年センター)

URL <http://www.ogef.jp/funin-osaka/>

会場案内

- 【交通】・京阪天満橋駅・地下鉄谷町線
天満橋駅 番出口から東へ350m
- ・JR東西線大阪城北詰駅 号出入口から西へ550m
- ・市バス京阪東口からすぐ

【休館】月曜・祝日及び振替休日・年末年始
立体駐車場あり(有料)

