

R3.1月からの新講座

～脳と体の活性化～

癒しの指ヨガ健康法

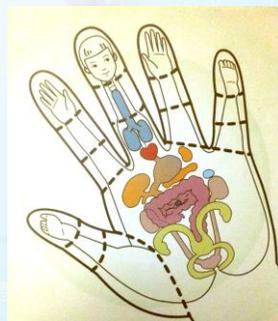
東洋の医学には「全体即部分・部分即全体」という思想があり、手は全身と深く関連し、手の緊張が和らぐと脳がリラックスします。指ヨガは呼吸法とともに手指を刺激し、心身のバランスを整えエネルギー（氣）の流れを良くして人間本来が持っている自然治癒力を高めることができます。全6回講座。（継続、途中入会可）

受講日 第2・4金曜日10:00～11:30

講師 手のひらセルフケア協会インストラクター
壺井直子

受講料 3カ月分 9,600円+税

※教材費別途要



豊田 中日文化センター

〒471-0034 豊田市小坂本町1-25 豊田産業文化センター5階
Tel 0120-98-2841

受付時間 午前9時30分～午後6時30分まで（月曜定休、日曜日は正午まで）



👍 いいね! をお願いします!

お電話で予約のうえ、登録料500円+税（中日文化センター会員の方は不要）と受講料を添えてお申込下さい。