

ブレイン

# 脳ヨガ体験ワークショップ 第15回

心とカラダを動かしている

脳を活性化して真の健康作り

～ 冷え性対策～

お腹を温めて全身温かくする



## 12月15日(土)午前10:00～12:00

尼崎市立 立花地区会館

公共交通機関または自転車等でお越しください!

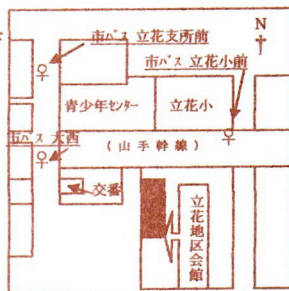
住所 尼崎市大西町1-14-5

最寄りのバス停…尼崎市営バス バス停「大西」下車、東北へ徒歩3分

●内容:腸運動(腸ほぐし)、つま先たたき、丹田呼吸

●持ち物:タオル、飲み物(お水、お茶等)

☆動きやすい服装でいらしてください。



参加費: 1,000円 予約申し込みが必要です。12/13〆切 15名

NPO 法人日本脳教育協会ブレイントレーナー達のやさしいカラダと心のほぐし方実践と一般の方の体験会、月1回の瞑想教室を兼ねた講習会で、どなたでも好きなときに何回でも参加できます。毎月第3土曜日 10:00～12:00

お申込み・お問い合わせ: ハッピーブレインあまがさき

ブレインヨガ塚口スタジオ内 ブレインヨガ立花スタジオ内

06-6480-7222 06-4962-3307

—今後の予定— 2013年

1月19日(土)10:00 から 肩凝り対策 指先に吐き下ろす

2月16日(土)10:00 から 腰痛対策 腰痛体操と吐く呼吸