

◇ 脳活性で新しい健康習慣をつけよう! ◇

ブレイン

脳ヨガ体験教室

春のメンタルヘルスセミナー



① 第18回 3月16日(土)

「不調の出やすい季節の変わり目

～自律神経を整えるブレイン体操～」

② 第19回 3月28日(木)

「最大の免疫器官 腸を鍛える～花粉症対策～」

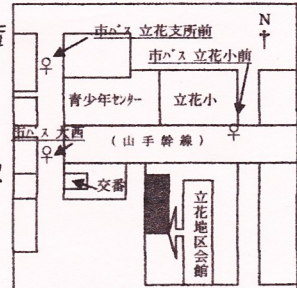
午前10:00～12:00

尼崎市立立花地区会館

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

公共交通機関または自転車等でお越しください!!



●内容:腸運動(腸ほぐし)、経絡ストレッチ、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回1,000円 3回2,000円(年間のお好きな時に参加が出来ます)

予約申し込みが必要です。募集人数: 前日まで申し込みの先着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。
実践講習と一般の方の体験会です。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