

カラダを動かすと心も動く。心が動くと脳が活性化する!?
 ヨガによる心身の健康効果について楽しくレクチャー



ヨガ体験会の様子



親子で楽しむヨガ入門



ヨガ講演会の様子

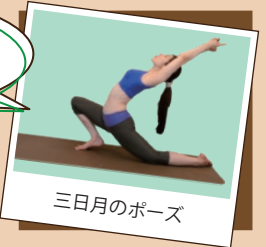
※今回は講演のみとなります。



ねじりのポーズ

腰痛・坐骨神経痛・便秘・
 ダイエット・むくみの改善に

下半身の筋力アップ・
 腰痛・太ももストレッチ



三日月のポーズ



ねこ1番のポーズ

腰痛・背骨・骨盤底筋
 の改善に

講師：大滝さやか先生

美容と健康株式会社 代表取締役
 「あなたの心と体に美容と健康を」3万人指導・講演会講師。総務省・経産省・学校・行政セミナー8百以上。SNS総フォロワー4万名以上。千分の1の倍率音声配信Voicyに合格。パーソナリティーとしても毎朝活動中。ヨガ40教室起業・女性経営者・助手は18名。「25年間、司会業ならではのプロの話術で参加型で楽しい」と言われる講演はファンも多くリピート多数。



美容と健康 YOGA

主催：一般社団法人社会整理士育成協会

出演：市民劇団O²劇場

入場料：2,000円(当日徴収)

定員：120名(事前予約優先・当日受付有)

お問い合わせ：075-600-9176(担当:小笹)

※ホームページのお問い合わせフォームからも可能です

会場：ウィングス京都 イベントホール

所在地：〒604-8147

京都市中京区東洞院通六角下る御射山町262番地

- 地下鉄烏丸線・地下鉄東西線烏丸御池駅5番出口から烏丸通沿いに南(左)に進み、二筋目の角を左折、六角通を進み一筋目の角を右折、東洞院通を進むと左手にウィングス京都の入口があります。
- 地下鉄烏丸線四条駅(阪急烏丸駅)20番出口から四条通沿いに東(左)に進み、一筋目の角を左折、東洞院通をまっすぐ進み二筋目の公園を越えると右手にウィングス京都の入口があります。



上記のQRコードを読み取ると
 申込フォームへジャンプします



一般来館者用の駐車場はありませんので、電車・バスをご利用ください。

●ご来場に際してのお願い●

ご来場・イベントホールにご入場の際は必ずマスクを着用してください。
 周りの方とフィジカルディスタンスをお取りください。
 体調がすぐれない場合は無理をせず参加をお控えください。