

いくつになっても健康で美しく ヤムナ®で身体のセルフケア

～ゆがみを正し、身体の不調を整える～

**参加費
無料**
(無料託児あり)



自分の可能性をあきらめず
身体の声聞き
丁寧にボディワークしてあげれば
いくつになっても身体は変化する。

ヤムナ®とはヤムナ・ゼイク女史が考案したNY発のメソッド。
専用の特殊なボール(講座では貸出)に身体を乗せ、自身の体重を使って、
骨を刺激し、筋肉を引き伸ばし、骨格を整え、骨・筋肉・内臓を本来あるべき
位置へ戻すボディワークです。講座ではご自身で出来る身体や姿勢の
セルフチェック方法やストレッチなどをご紹介します。



令和3年 1月13日～1月27日
毎水曜日 各13:30～15:00 [3回講座]

<各回テーマ>

1/13(水)	肩こり
1/20(水)	骨盤ケア
1/27(水)	足&脚ケア

テーマに関心のある方**15人**(先着順)
保育**10人**(1歳～就学前まで 要予約) **無料**

～持ち物～

タオル/飲み物
※伸縮性のある
動きやすい服装
でお越しください



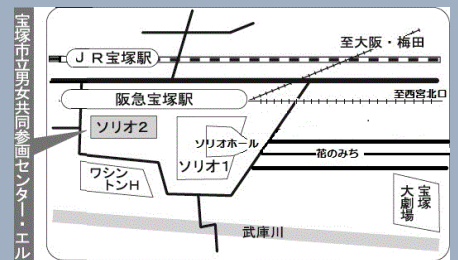
講師: Yamuna & Conditioning Studio TRINITY 代表 渡辺陽子さん

会社員だった30代の頃、身体の痛みや痺れに悩まされ、治療院に通うも好転せず。
一生この身体で生きていくしかないのかと諦めかけていた時、Yamuna®のワークに出会い、
パワフルな効果に感動し資格取得。2014年、ヤムナ®プラクティショナーとして活動を開始。
クライアントは小学生から70代まで幅広い。スタジオの他、全国でワークショップなども実施。

主催 宝塚市立男女共同参画センター・エル
指定管理者 NPO法人女性と子どものエンパワメント関西
<https://www.takarazuka-ell.jp/>
宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階
電話: 0797-86-4006 FAX: 0797-83-2424



センターホームページ



お申込み

12月3日(木) 9:00～ 宝塚市立男女共同参画センター

電話 **0797-86-4006** または 窓口、センターHP で受付

※申込みにあたってお預かりする個人情報は本講座以外の目的で使用することはありません。