

FRAU
YOGA

[大阪・豊中]
FRAUYOGA (フラウヨガ)



楽しくワクワクする地域コミュニティの場
プラスワン倶楽部

講座名

ぐっすり眠りたい!!

人気講座

ヨガで快眠 心と身体を整えよう

自分の心と身体に向き合える癒しの時間



ヨガインストラクター&デザイナー
堀内友里 (ほりうちゆり)

日時

10月11日(水)
17:30~18:30

定員

10名

参加費

1人2,000円(税込)

【持ち物】

水分補給するもの、タオル、ヨガマット (お持ちでない方は貸出します)

寒暖差が激しいときに起こる体調不良の原因

「自律神経の乱れ」

・ストレス、生活リズムの乱れ、睡眠不足
ホルモンの影響など・・・元々このような原因があった上で寒暖差がダメ押しとなり、自律神経を乱していることもあります。
その対策として無理のない範囲で、気持ち良く生活にヨガを取り入れてみてください!

当日は動きやすい服装でお越しください。



前回の会場の様子

居宅介護支援 訪問介護 障がい福祉 福祉用具のレンタル・販売 住宅改修 介護講座



プラスワンケアサポート株式会社

プラスワン倶楽部 係

TEL06-6840-1100 FAX06-6840-1117

〒560-0021 豊中市本町1丁目5番8号 高山第一ビル4階

ホームページでも
ご案内・受付中!



こころとからだを整えるヨガ

講師プロフィール

ヨガインストラクター&デザイナー 堀内友里 (ほりうちゆり)

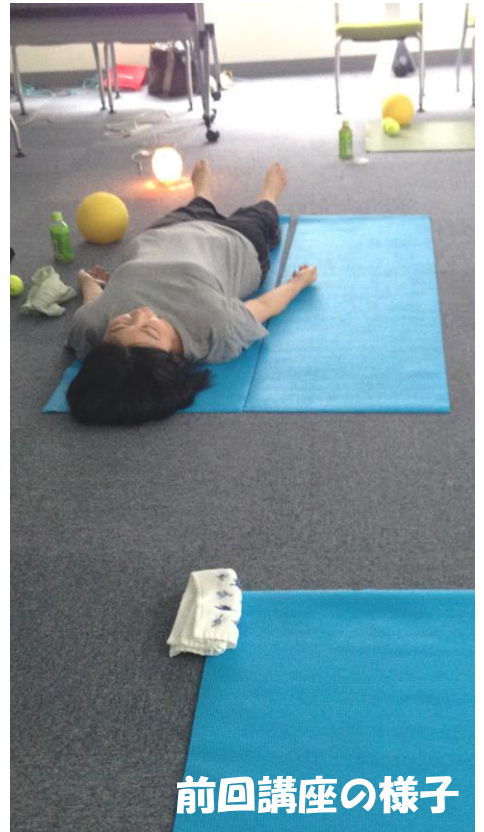
現在、豊中市を中心に『ママヨガ』『おやこヨガ』グループレッスン、自宅プライベートスタジオで『ママヨガ』『おやこヨガ』『マタニティヨガ』プライベートレッスン、リンパマッサージの施術を行っています。



神戸大学工学部卒、神戸大学大学院修了後デザイン会社に就職。幼少から17年続いていたクラシックバレエに加え、東京でのインテリアデザイナー勤務時代に出会ったヨガに魅了されインストラクター資格取得。妊娠、出産、子育てを通じて自然や生命とつながるヨガの魅力さをさらに知る。女性として自分の体と向き合うことの大切さを知る。

ヨガを学び、子育てについても「頑張りすぎないこと、休むこと、力を抜くこと」は悪ではなく、「心のゆとり」につながり、それが家族の幸せにつながると考え、まだまだヨガの本質を勉強中。ヨガを通じて、親子、プレママ、育児中のママ同士をつなぐ場を作り、親子のつながり、地域のつながり、食と身体の大切さを伝えている。ヨガを教える傍ら、フリーデザイナーとしても活動中。

- ・全米ヨガアライアンス (RYT200) 認定資格修了
- ・ハタヨガベーシックTTT修了
- ・骨盤リセットヨガTTT修了
- ・マタニティヨガTTT修了
- ・HC認定おやこヨガインストラクター講座修了
- ・リンパマッサージTTT修了
- ・ハタヨガアドバンスTTT修了
- ・経絡ヨガTTT修了
- ・キッズヨガTTT修了



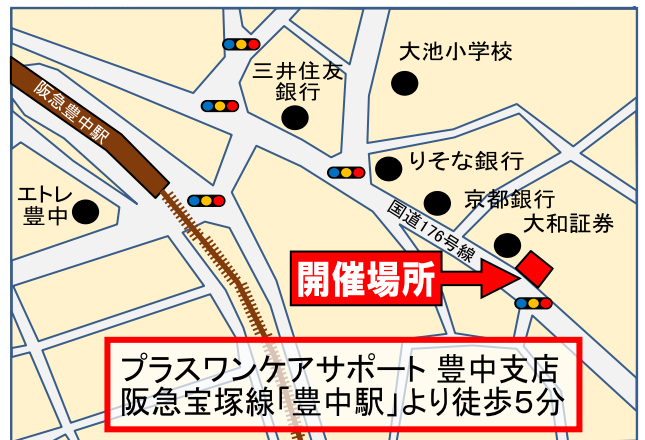
前回講座の様子

★ お申込み方法 ★

電話・ハガキ・FAX・ホームページから、希望の講座名・氏名(ふりがな)・住所・電話番号を明記し下記までお申込み下さい。

締切日は各講座開講3日前まで。

- ※定員になり次第、受付終了します。
- ※応募された個人情報(住所等)は案内状の送付など当イベント運営の資料として使用します。
- ※参加費は当日お支払いください



※駐車場・駐輪場はございません。周辺の有料駐車場、駐輪場をご利用いただくか、公共交通機関をご利用ください。

★お申込書 ご注意の上、このまま切らずに送信してください

FAX 06-6840-1117

お申込者名		年齢	<input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代
			<input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代～
ご住所	〒		
お電話番号	(自宅)	携帯番号	
FAX番号		e-mail	
他参加者名		他参加者名	