

【実技重視】呼吸法を知ってストレスに強くなる&交流会 ご案内

～個別アドバイス付き～

- 開催日 平成26年5月30日（金）
- 時間 19時00分～21時30分 （セミナー&実技：約1時間30分 交流会：約1時間）
- 会場 渋谷クロスタワー32F （渋谷駅から徒歩約5分）
東京都渋谷区渋谷2-15-1 渋谷クロスタワー32F（株）ライトアップ内CTカンファレンスルーム
<http://www.writeup.co.jp/company/access.html>
<http://matome.naver.jp/odai/2135599082929496001>
- 定員 先着20名様
- 内容 ・呼吸法の理解と実践
・イスヨーガ（椅子に座って行うヨーガ）
・質疑応答
セミナー後は、交流会です。地上32Fから渋谷の夜景を見ながら情報交換を行いましょう。
- 対象 ストレスを感じている方、ご興味のある方ならどなたでも
- 講師 ヨーガ師範 畑井百合子 （はたいゆりこ）氏
畑井ヨーガ教室 代表
- 参加費 3,000円（当日お支払）交流会費込み
- 持ち物 筆記用具、名刺
- お申込み方法
下記のURL またはメールアドレスでお申込み下さい。
メールでお申し込みの際は、件名「5/30 セミナー参加希望「①お名前」「②本セミナーを知ったきっかけ」「③質問したいこと（あれば）」をご記入ください。
URL <http://kokucheese.com/event/index/177965/>
メール info@sanze.co.jp
- 主催 株式会社サンゼ セミナー事務局

<メッセージ>

ストレスをためない体づくりを自ら実践している講師から直接学べるチャンスです。
脳と体をリラックスさせる呼吸法でストレスへの抵抗力を強めましょう。
ご参加お待ちしております。