



家族でゆったり  
おうち時間

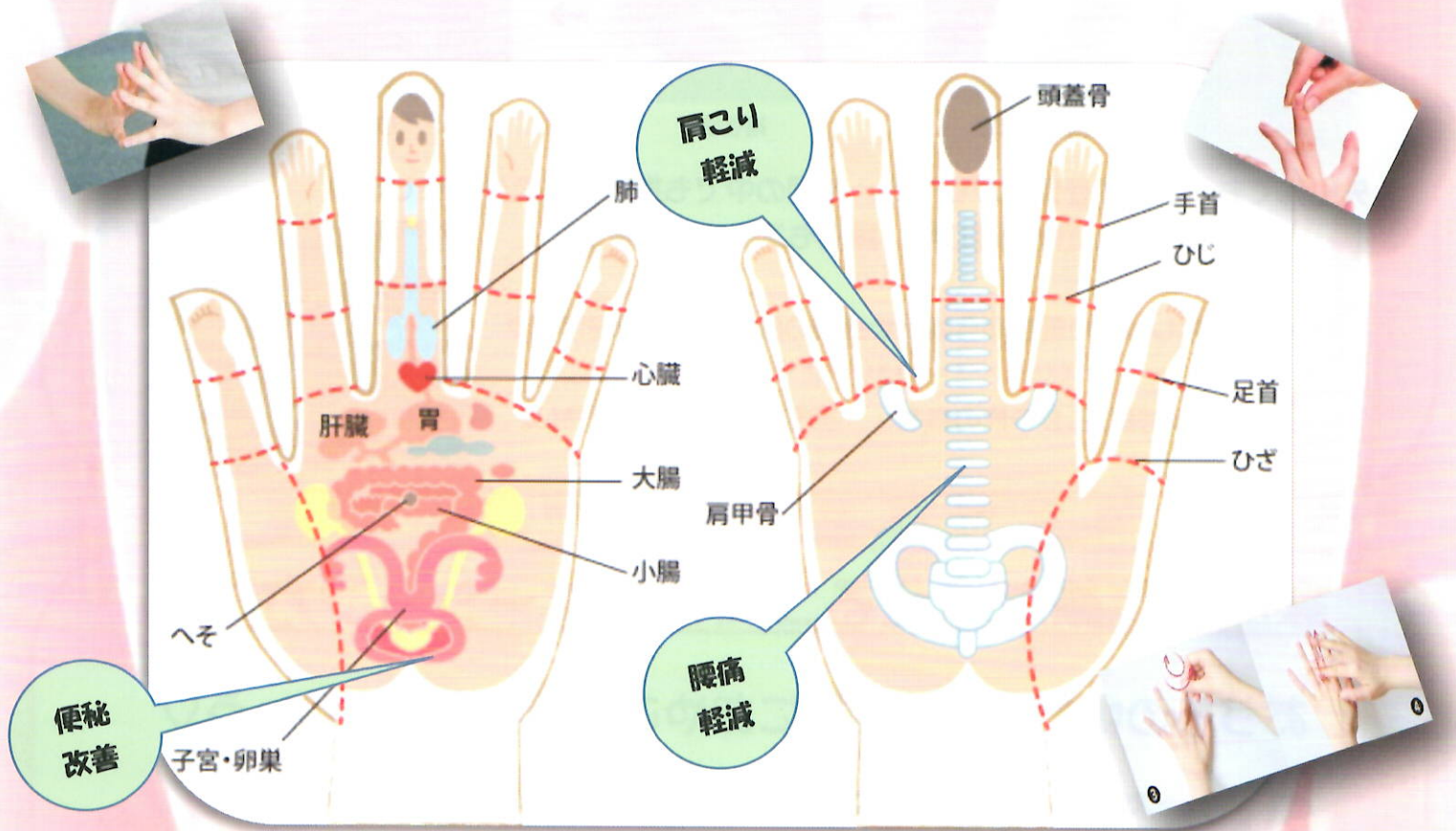


講師キルド

since 2013  
Powerful Woman  
パワフル・ウーマン

【チラシ有効期限 2021. 12. 31】

# 家族みんなのできる指ヨガ講座



コロナ禍で緊張した脳も指でリラックス、免疫力アップ!

講師 八鍬 裕子(やくわ ゆうこ)

- 〈資格〉
- 発達を促すベビー&キッズマッサージ
  - マタニティヨガ
  - 指ヨガ
  - フット&ハンドマッサージ
  - 子供のためのNLP (神経言語プログラミング)

子育て支援による保育園・幼稚園・市民センター等にての講座、老人ホーム・カルチャーセンターにての指ヨガ講座  
自宅サロンにての個人教室を開催



EARTH MOTHER  
あすまざあ

〒981-1107 仙台市太白区東中田 4-3-13

TEL 090-2974-0810



Eメール yuko.yakuwa@earthmotherbaby.com

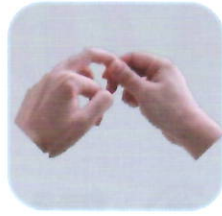


ああす まざあ やくわ ゆうこの講座  
 公共機関、企業、団体様向け出張講座



座ったままで！！

いつでもどこでも手軽にできる！！ 指だけでヨガ効果



指をつまむ



指を回す



指を反らす



外出先でも、テレビを見ながらでも、布団の中でも指を回したり反らしたり  
 それだけで肩こり、腰痛もスッキリします。

少人数でのしっかり講座から集会や会議の合間のプチ講座まで♪

対象・・・幼児から90代の方も 手ぶらでお越しください。



ゆったり間隔をあけて安心です。

家族の笑顔が増えるコミュニケーション方法♡

おうちの中では！ “蜜” におやこで触れ合いましょう♡



- お子さんと家の中で過ごす時間が増えたけど…どう遊んで良いのか分からない??
- 部屋が狭いけど運動不足解消方法はない?
- みんなでリラックスしたい!
- からだに良いことがいい!
- 大人だけ疲れることはしたくない



大人だけの講話でもOK!  
 お子さんと一緒にでもOK!  
 お子さんの年齢など ご相談ください。



ご担当者様

講座の基本料金は60分1万円ですが、参加人数やご予算に応じてご相談の上決めております

。講座の内容もお気軽にご相談ください。

単発のほか2・3回…と行うとより良い効果が期待できます。

地域によっては交通費をいただく場合があります。