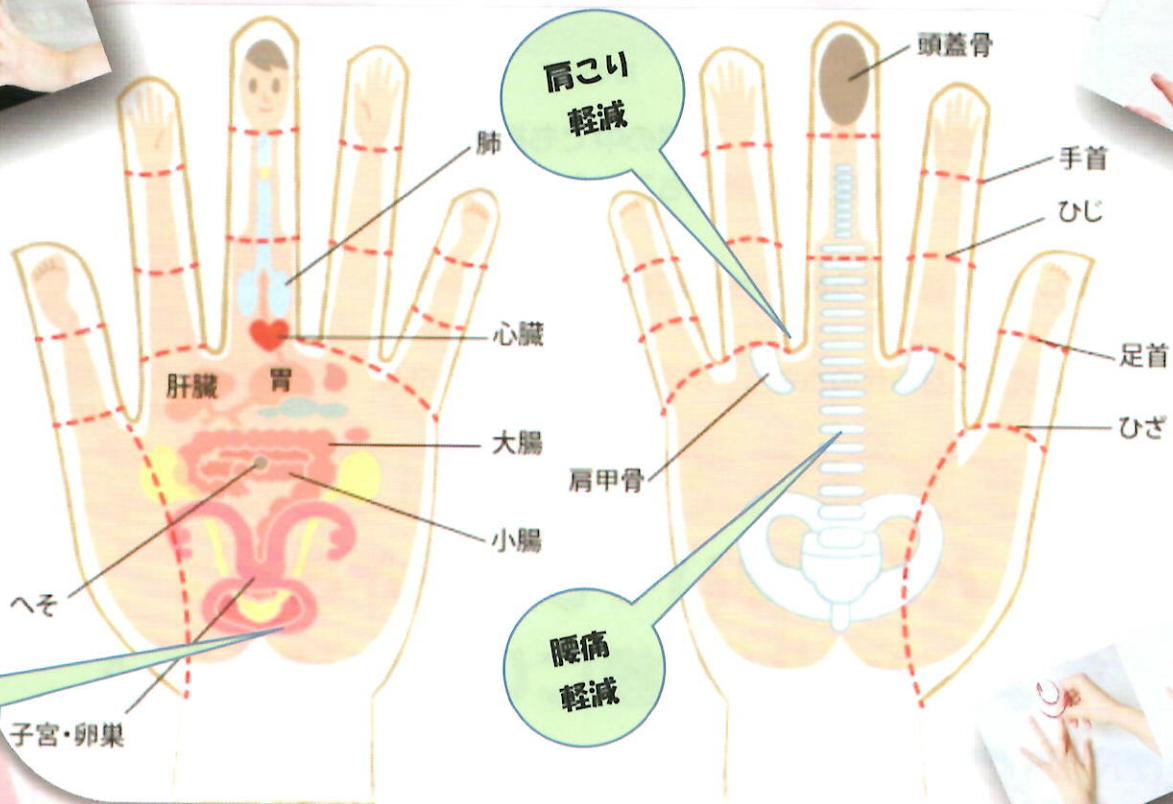


家族でゆったり
おうち時間

家族みんなのできる指ヨガ講座



便秘
改善

腰痛
軽減

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
のあす 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。

パパママいつもありがとう ちょっとだけ笑顔にしてあげる(^_^)



《手のひらマッサージ講習会》

- 手のひらを順番にムギムギと押し方を覚えるだけでできます。
- 肩こりが楽になったり 虫がたくさん出るようになったりもしますヨ。

対象・・・小学生 60分

(クラスやクラブなどグループでの参加で)



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。