

「なんか調子悪い」を改善！
こころ・からだ・脳のことを
楽しく学べる講座

講師ギルド

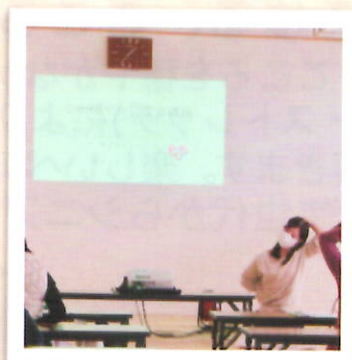
since 2015

Powerful Woman パワフル・ウーマン

チラシ有効期限2022年12月31日

メンタルケア講師 及川ゆうこの
脳から **こころとからだ** を
元気にする 講座

講義・呼吸法
ストレッチで
もっと元気に！



心と体の若返り
にも！



脳からこころとからだを元気にする、メンタルケアの講座です。
講義、ストレッチなどの体感ワーク、呼吸法などにより、脳、こころ、
からだを元気にしていきます。
こころとからだの若返り、コロナストレスの解消緩和にもオススメです。

こころとからだ、もっと元気になるやかに！



講師 及川 ゆうこ

メンタルヘルスケア講師・心理カウンセラー
メンタルヘルスマネジメント検定1種
メンタルケア心理士・発酵食品マイスター

仙台市宮城野区岩切字洞の口39-3-103
(〒983-0821)

☎ 090-9682-7462
mail oioiyusoil@yahoo.co.jp

脳からこころとからだを元気にする講座

公民館様・市民センター様・各種団体様向けの講座

- ・ 1講座の時間設定は、60分～120分です。
 - ・ 連続講座・出張講座・オンライン講座も承っています。
 - ・ 講師料は、1講座、10,000円（税込み）です。
- ※遠方の場合は交通費を別途頂戴いたします。

ご予算・人数・内容など、お気軽にご相談ください。

大好評！ココロゆるゆる、こころが穏やかになる講座

緊張や不安感をゆるめて、こころを穏やかな状態にする講座です。講義と体感ワーク(呼吸法・ストレッチ)により、気持ちをリラックスさせ、軽やかなこころの状態に導きます。楽しいペアワークも行います。

対象：男女問わず、子育て世代からシニア世代まで幅広い年代の方に

人数：10人～50人程度

効果：気持ちがゆるむ

リラックス・リフレッシュ効果



睡眠力UP 心と体が元気になる！快眠講座

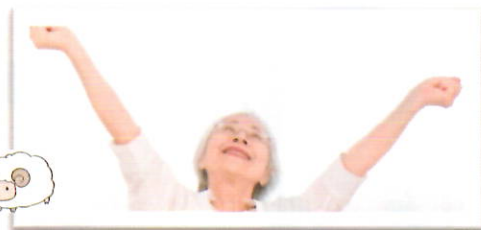
「寝る子は育つ」というように、健康で丈夫に生きるために睡眠はとても重要です。心と体の健康に欠かすことのできない睡眠について、講義、ワーク（緊張を緩和するワーク、リラックス法）を行います。

対象：あらゆる不調を改善したい方に

人数：10人～30人程度

効果：心と体の若返り！

自然治癒力UP！



～その他～

- ・ 心がラクになる！イライラ・不安解消講座
- ・ 心と体が若返る！アンチエイジング講座
- ・ 子育てママさん必見！私にも子供にも優しくなる講座