

☆ がんばらないで、<sup>からだ</sup>身体と仲良くしよう ☆

# 栗岡式 ボディワーク 講座

〃〃〃 気づきと回復の講座・からだ編 〃〃〃

身体の声に耳を傾けるゆとりもない日々の、ちょっと風穴をあけて、深呼吸。  
栗岡式ボディワークでリラックスしてみませんか♪  
アロマの香りに包まれた、ゆったりとした空間で、自分のペースで自分の身体と対話します。  
無理をしないかんじ、落ち着いたかんじ、身体がこちよいかんじ、気持ちがゆったりとするかんじ、いろいろ感じて“いいかんじ”になりましょう。

日時：2011年10月14日(金) 14:00~16:00

会場：あすてっぷKOBЕ セミナー室1

対象：DVなどを体験した女性

定員：30名(先着順)

参加費：1回1,000円

当日会場でお支払いください

保育：1回お子さんひとりにつき300円

(1歳半~就学前)定員5名 **10/6までに要予約**

もちもの：動きやすい服装で。

床に敷くための大きめのバスタオルと  
水分補給のための飲み物を持参してください。



## 講師プロフィール

栗岡多恵子さん(Brisa プリーザ主宰)

宝塚歌劇団退団後、クリオカジャズダンススタジオ主宰を経て栗岡式ボディワークを創める。  
アロマセラピーや呼吸法などを取り入れたリラクゼーションのためのボディワークや、きれいな姿勢を保つためのウォーキングを取り入れたリラックスジャズを展開中



- ゆったりとからだをほぐします。
- 運動が苦手でも大丈夫♡
- 安心してご参加ください。
- 次回は2012年4月に開催します。

問合せ・申込先



特定非営利活動法人

フェミニストカウンセリング神戸

078-360-6211

会場 (あすてっぷKOBЕ)



詳しい申込方法は、ちらしの裏にあります。