

ストレスに強くなる！ 心と体のメンタルヨガ

～仕事に向き合うための心と体を整える～

講話内容

職場におけるメンタルヘルス対策は会社経営にとって重要です。日常においてストレスにとらわれた心の状態を続けていると、やがて体にも不調和が現れます。おかれている日常は変わらなくても物事のとらえ方をほんの少し変えてみるだけで、心穏やかに前向きに過ごすことができるのです。

ヨガは心と体のバランスをととのえる学びそのもの。美しい体の軸心と、人生におけるストレスフリーな、ぶれない心の軸をヨガにより取り戻してみませんか？

日時

平成**26年10月7日(火)**
18:30~20:00

【当日は運動できる服装でお越しください】

場所

弘前商工会議所会館3階301 会議室
(弘前市大字上鞆師町18-1)

定員

20人

受講料

会員 **1,000円** 一般 **2,000円**

主催

弘前商工会議所 中小企業相談所

講師プロフィール

ヒーリングサロン
Petit Bour
(ブティブル)
経営



前田
典子氏

ヨガセラピスト/メンタルカウンセラー/現代レイキ師範/カリフォルニアエサレンマッサージ指導者/接客サービス、おもてなしマナー講師

1967年、薬局の長女として生まれ、医薬品販売に携わりながら、体と心の繋がりに興味を持つ。病気にならないための体のケアやメンタルケアを提唱し、ヨガなどを通して当たり前の日常をより心豊かに過ごすことを広めている。

【申込締切】9月30日(火)までにFAXにて

FAX. 0172-35-1877 TEL. 0172-33-4111

お申込は

弘前商工会議所中小企業相談所 行

平成26年 月 日

事業所名	住所
電話番号	FAX番号
受講者名	受講者名

※ご記入いただいた個人情報は、本セミナー開催の目的にのみ使用いたします。