講座番号 56

講座名　なごやか市民教室

ボディートーク　～体が変われば心も変わる～

【講座内容紹介文】

「体がしゃべる!?」
身体はあなたに何かを伝えたがっているのかも。
身体の声を聴きながらやさしく体をほぐす体操です。

【定員】	10名	
【費用】	受講料	¥1,500
	教材費	¥500
	計	¥2,000
【会場】	昭和生涯学習センター	
【日時】	第1回 11/15（金）	10：00～11：30
	第2回 11/22（金）	10：00～11：30
	第3回 11/29（金）	10：00～11：30
【初回持ち物】	フェイスタオル	

【講師名】　宮本 めぐみ

【肩書き/略歴】

ボディートーク協会認定リーダー

30代　心理カウンセリングの勉強を始める中
ボディートークと出会う。
心と体の働きを知りボディートークを
学び始める。
40代　ボディートーク指導者の勉強をスタート。
個人レッスン・企業での健康づくりなどの
活動を開始する。

【講座プログラム】

第1回	・ボディートークとは ・体の声を聴いてみよう ・ごきげん体操
第2回	・ごきげん体操 ・腰/下半身のセルフケア体操
第3回	・ごきげん体操 ・人間関係がスムーズになる体操

【受講されるみなさんへ】

「こんなことくらい出来て当たり前・・・」
「分かってはいるのに何故か怒っちゃう・・・」「もっとちゃんとしなくちゃ・・・」などなど
いつも頑張ってはいませんか？

自分を認め、自分に寄り添いながらやさしく体をほぐしていくことで、本来の素直な
心と体を取り戻し、整え、素敵なわたしへと一緒に変身していきませんか？
ぜひ、この機会にボディートークを体験してみて下さい。

【問合せ】「なごやか市民教室」事務局　tel：052-321-1579