

桐生純子プロデュース

# 凛とした 素敵な女性になる 輝きエッセンス

～第19回～

ティアラクラブは  
自分のからだと対話し  
自分のこころを見つめ、  
成長するお手伝いをします。  
ティアラクラブで、  
からだ・こころ・知性を磨き  
もっと好きになれる  
自分になりましょう。

## インドの叡智で カラダ☆メンテナンス

椅子の上で朝のプチヨガ！  
内側から輝く元気な私を手に入れる

### 【お話の内容】

- ・実生活に取り入れるヨガの哲学
- ・実践 ちょっとメンテナンス！
- ・元気を取り入れる呼吸法って？

インドの秘術・ヨガ。知っているようで知らないヨガの哲学には、日常をイキイキとおくるヒントが詰まっています。寒さと花粉に打ち勝つ免疫を高める方法、オフィスでも出来る座ったままで行うクールダウン＆頭をしゃきっとさせてやる気を引き出す方法などのちょっと☆メンテナンスを交えながら普通のヨガスクールでは聞けない内容をこっそり教えていただきます。ヨガに通う人にも、敬遠していた人にもオススメです。

### 【講師紹介】

髪林 靖子

ヨガインストラクター



会社員時代に癌を患うも、持ち前の明るさと体力で職場復帰を果たし、その経験も踏まえ“ヨーガ”の世界へ。現在インストラクターとして広く活躍中。中医学・ヨーガの各流派にも精通。

髪林靖子ブログ

<http://yasuko.namaste.jp/wp/>

レッスンご希望の方 ヨガまるHP

<http://www.yogamaru.net/>

ヨガ活動グループ ハイファイヨガ ブログ

<http://high5yoga.blog2.fc2.com/>

日時：2011年2月4日(金) 9:30～11:30

会場：都内会場

受講料：3,500円 【早割り制度あり】

企画・運営：(株)Feel Communication ☆ ティアラクラブ

[info@fcommu.net](mailto:info@fcommu.net) / 090-9839-9304 (マツダイ)

お申し込み FAX～ 以下をご記入の上 03-5537-5281 まで

HP～ <http://tiara.fcommu.net>

携帯サイト～ <http://fcommu.net/tiaramobile/> (QRコードが便利で



Fax でのお申し込みはご記入の上 03-5537-5281 まで送信して下さい

お名前 \_\_\_\_\_

連絡先 (〒 \_\_\_\_\_)

TEL(日中連絡が取れるところ) \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

お支払い方法  銀行振り込み

ご質問など \_\_\_\_\_