

自分に戻り、感性に耳澄まし、生活をデザインする

LIFE STYLE 講座

テーマは
「体（カラダ）」



フラスコレッスン（見附市）の様子♪

「自分の身体を大切にする」感覚を育む

姿勢改善ヨガ

姿勢改善ヨガは凝り固まっている体をゆるめ、

心地が良いと感じることから自分を労り、

体感的に「自分の身体を大切にする」ことに繋がります。

家族や周りの人の為にもまずは自分自身を大切にする時間を。

そして誰かの手ではなく、自分で自分を癒す時間を過ごしませんか？

ココロとカラダが
嬉しくなる
クッキーのお土産付き！

10月27日(日)

時 間：午前10：00～11：00

会 場：見附市中央公民館2階
和室(2)

対 象：女性限定 定員8名(先着順)

参加費：300円(当日徴収／クッキー付き)

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
ヨガマットまたはバスタオル

申込み：QRコードの申込みフォームより
お申し込みください



託児OK！

託児ご希望の場合は申込時に必ず予約してください

(6か月児～就学前のお子様) / 託児利用料：お子様お一人300円

問合せ：中央公民館 ☎ 62-1058

講 師 marieさん



講師Instagram /



長岡市在住 2児の母
姿勢改善アドバイザー

3年程前、子育てと仕事の両立が
難しく心身のバランスを崩した
が、姿勢改善ダイエットを始め、
ストレッチやエクササイズをする
ことが毎日の習慣に。
自分の体と向き合い、整えていく
ことで心の状態が良い方向へ変化
していくのを実感！

現在、自宅や公共施設で「自分の
身体を大切にする」ことをテーマ
に姿勢改善ヨガを行っている。