



こころと身体を整える

GEM yoga

こころと体の不調は、
自分一人で抱えることはありません。

<https://gemminato.com/>

朝のゆううつ感や溜まりやすい疲れ、イライラ・モヤモヤする気持ちの
の不調など、自律神経の乱れをヨガやストレッチで整えて、良いエネルギー
を取り入れていきませんか？

こころと体のメンテナンスをしながら、自分自身の調和を図ることで、
体内の循環がよくなっていきます。

年齢問わず、初めての方でも大丈夫。しっかりサポートします。
一緒に楽しみながらできるので、気軽に参加をお待ちしています！

4月 8日（火） 13:00-14:30

5月 8日（木） 13:00-14:30

連続講座ではありません。1回の参加でもOK！

場 所

東京都港区周辺

（安全のため場所は非公開です。気軽にお問い合わせください。）

持ち物

動きやすい服装（会場で着替えもOK）、素足でOK、
水分補給用の水やお茶など飲み物、汗拭きタオルなど

対 象

成人女性 ※DV、性暴力、虐待などから、生きづらさを抱えている方を対象としています。
内容や雰囲気など、どんな感じが知りたい方は、気軽にお問い合わせください。

託 児

お問い合わせください。

申込方法

事前予約制。HP、メール、電話にて受付しています。
お名前（ニックネームでもOK）、年代を教えてください。
気をつけてほしいことあれば、申し込みの際にお知らせください。

参加費

無料

★参加者の声★

- ・参加した後、眠りやすくなった。リラックスできた。
- ・身体が軽くなった感じを体感できた。
- ・足のむくみが落ち着いてきて、心身の不快感が減った。

主催：NPO法人男女平等参画推進みなと（GEM）

Tel：03-3449-5856（tel&fax共）

Mail：gem-minato@kif.biglobe.ne.jp

