

～和の動きに学び、日本人らしい体と心をつくる～

# わらく触育講座<特別編> & 法楽寺わらく読書会

会場: **法楽寺**くすのき文庫

大阪市東住吉区山坂 1-18-30

JR 阪和線「南田辺」駅徒歩4分、地下鉄谷町線「田辺」駅徒歩10分



**4月16日 (土)** 10:00~11:30 触育講座ワークショップ

13:00~14:30 法楽寺わらく読書会

※ 5月21日 (土) にも開催予定 (時間は同じです)

## 触育講座ワークショップ

法楽寺で開催中の「わらく触育講座」の特別編として  
和の動きに学ぶワークショップを開催します。  
日本人らしい強しなやかなカラダと心とは？を体感していきます。

<内容> ・心と体の基礎づくり「ビジョンヨガ」  
・正座の効用 大和座り ・呼吸法  
・和の動きを使い中心軸を感じる ・バランス感覚体験

<参加費> 1回: 3,000円 (小学生以下…無料、中高生…半額)

<持ち物> お水、下に敷くバスタオル、動きやすい服装、(お持ちの方は腰紐1本)

女性らしさUP!  
柔らかさ、しなやかな心、受容力  
男性らしさUP!  
包容力・決断力・行動力



## 法楽寺わらく読書会

腰骨を立てる(立腰)を提唱した哲学者・森信三氏「女性のための修身教授録」の読書会

- 毎月第3土曜 1時~2時半 《4/16、5/21 (土) 教室後に開催します》
- 参加費: 1,000円 (触育講座受講された方は無料) 協力: 法楽寺

～ 講師～ 後藤有美



触育士・ボイストレーナーの活動で心身変  
革をサポート。誘導中の心地良さに定評  
がありラジオ等メディアで紹介される。  
日本舞踊山村流名取。

片山香織



触育士・ビジョンヨガインストラクターとして  
女性のからだケアやマタニティヨガ、触育児講  
座等開催。女性のトータルサポートをめざす。

《ご予約・お問合せ先》 090-4975-4000 angel@la-sophia.co.jp (後藤)  
090-7347-3652 info@touch-kaika.com (片山)