

# 法楽寺

「わらく触育講座」秋クラス

## ビジョンヨガ&タッチセラピー教室

心と体の基礎づくり

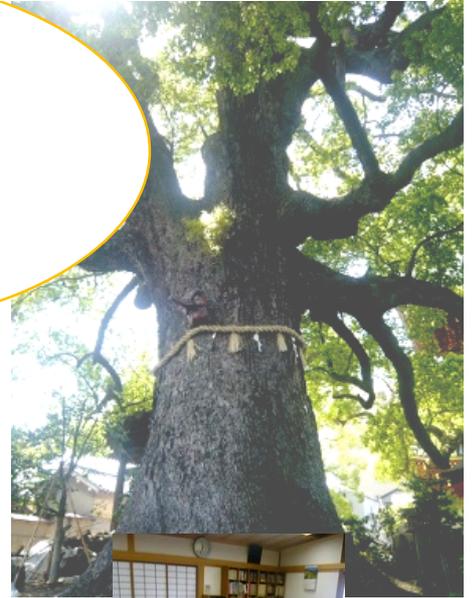
第1・第3土曜

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

疲れをとり元気になりたい  
姿勢を良くしたい  
集中力をつけたい  
感性を豊かにしたい  
素直さや才能を伸ばしたい



9月 5日・19日（土）10:00～11:30

初めての方、体が固い方も気持ちよくなり、目・頭・体の疲れが解消。体調が良くなり、呼吸も深まり、体内時計が整います。

10月 3日・17日（土）10:00～11:30

ビジョンヨガのポーズをとりながら、必要に応じ声を出してゆきます。声も出し易くなり、体も心も軽くスッキリ！

11月 7日・21日（土）10:00～11:30

疲れ、だるさなどが解消し元気に！する側される側共トロける位に気持ちよくなります。その日から友人、家族にしてあげられます。

<参加費> 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

～講師～ 後藤有美（9/5・10/3・11/7）

片山香織（9/19・10/17・11/21）



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。



女性のからだケアや出産前からの身体づくり、マタニティヨガ、ベビーマッサージ等女性のトータルケアを中心に活動。母と子のタッチセラピー推進リーダーとし触育の普及に力を注ぐ。

《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）



### 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1土曜 13時～14時半（9/5、10/3、11/7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