



講座プログラム

受講奨励金

体験学習

開催のお知らせ

居場所

参加無料

食料提供

個別相談



第3回 7月12日(日) 14:00~16:30

(集合場所は、別途参加者へお知らせします)

<体験学習>

「ヨガ体験で、自分のココロとカラダを癒してあげよう」

がんばる毎日に、そっとひと息。呼吸から見つめ直す、贅沢な時間。

最近、深く息を吸ったのはいつですか？ 忙しい毎日の中で、知らず知らずのうちに呼吸は浅くなり、ココロもカラダもガチガチに。

そんな自分を、「深い呼吸」と「優しいポーズ」でいたわってあげましょう！

こんな悩みを抱えていませんか？



職場の人たちとうまく会話ができない

昔の仲間に誘われて今の仕事をやめようと考えている

また同じことをしてしまい
そうで誰かに相談したい

はなしをしてみませんか？

申し込みはこちらかFAXで



<https://retry-miyagi.org/index.html>
アクセスができない場合は、メールか電話でお問合せください

坂上 友恵 講師



- ・精神保健福祉士
 - ・全米ヨガアライアンスRYT500修了
 - ・プランナー・ジブラクティショナー
 - ・インド中央政府公認ヨガ教師養成講座修了
 - ・インド中央政府公認ヨガ療法士養成講座修了 等
- 精神疾患の方の支援に携わりながら、2007年よりヨガ講師の活動を開始する。

現在は仙台のNPO法人にて、ひとり親等の困難を抱えた家庭の相談支援を行いながら、ヨガスタジオ、オンラインレッスン、大学や地域等の出張講座等、様々な場でヨガを伝え続けている。

参加申込書 (FAX:022-762-5853)

次の通り参加したいので、申し込みます。

年 月 日

氏名	(フリガナ)		
生年月日	西暦	年	月 日
現住所	〒 - 宮城県		
電話番号	電話番号 :	-	-
メール	メールアドレス :		@
個別面談	個別面談を希望 :	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない

主催・お問合せ先

特定非営利活動法人 Switch 法人本部 今野、本間
〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1丁目6-3 東口鳳月ビル602
電話：022-762-5851 メール：info@retry-miyagi.org

別途、利用申込書、個人情報取り扱い同意書等、必要書類の提出をお願いし、受講開始となります。

法務省保護局の協力の下、仙台保護観察所、宮城県就労支援事業者機構、職親プロジェクト宮城支部、更生保護法人 宮城東華会等と連携しています。