

# 女性のための マインドフルネス & ヨガ

参加  
無料

多数  
抽選

今、ビジネス界でも話題のマインドフルネス\*。

\*瞑想の手法から宗教性を排除したものをマインドフルネスといいます。

マインドフルネスを取り入れた Google の研修プログラムを  
解説した書籍「サーチ・インサイド・ユアセルフ (英治出版)」は  
世界 26 か国で翻訳・出版されるほど注目を集めています。

女性会館では、マインドフルネスとヨガを体験できる講座を  
開催します。

身体が固くても、やったことがなくても大丈夫!  
深い呼吸をしながら、ゆっくり身体を動かして、  
心も身体もリラックスしましょう。



## 毎月第 3 木曜 18:45~20:00

※ 8月・3月は開催なし、12月は第2木曜開催。開催日ごと、お申し込みが必要です。

### 定員 20人(多数抽選)

(会場) アイセル 21 2階 フィットネスルーム



主催

〒420-0865 静岡市葵区東草深町 3-18

静岡市女性会館 <https://aicel21.jp>

## ●講師プロフィール

### 鈴木マグラクレン美保さん

浜松市出身、静岡市在住。ベター・ライフ・コーチング代表。

Iccha Yoga Studio (イッチャ・ヨガ・スタジオ) 主宰。

「つながる」をキーワードに企業・大学・自治体などで、ヨガ・マインドフルネス、ダイバーシティ、異文化コミュニケーション関連の研修講師を務める。

ホームページ <http://icchayoga.jp/>



## ●申し込みについて

希望者多数につき、6月より、当日先着順を事前申し込み制に変更しました。

開催日の受付期間に、往復はがきもしくは 女性会館 HP よりお申し込みください。(多数抽選)

往復はがき 1枚につき1名でお申し込みください。

※今回の募集で収集した個人情報は、本講座受講管理業務及び講座案内のために利用させていただきます。

開催日 毎月原則第3木曜(8月、3月はのぞく。12月は第2木曜)

開催日		6/15 (木)	7/20 (木)	9/21 (木)	10/19 (木)	11/16 (木)	12/14 (木)	1/18 (木)	2/15 (木)
受付 期間	開始	5/22(月)	6/16(金)	7/21(金)	9/22(金)	10/20(金)	11/17(金)	12/15(金)	1/19(金)
	締切	6/8(木)	7/13(木)	9/14(木)	10/12(木)	11/9(木)	12/7(木)	1/11(木)	2/8(木)

### 講座申し込み先

静岡市女性会館 「女性のためのマインドフルネス&ヨガ」係

〒420-0865 静岡市葵区東草深町 3-18 (HP) <https://aicel21.jp>

①名前 ②住所 ③電話番号 ④生年

## ●会場案内

静岡市女性会館 (アイセル 21)

〒420-0865 静岡市葵区東草深町 3-18

TEL 054-248-7330 HP <https://aicel21.jp>

交通のご案内

- ◇バス 県立病院高松線「アイセル 21」下車  
(JR 静岡駅北口バスターミナル内 10 番のりば「県立総合病院」行)
- ◇徒歩 JR 静岡駅北口より 30 分  
静鉄日吉町駅より 15 分

\* 無料駐車場はございますが、台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

