

(自主事業)

平成30年度「女性ヒーリングフラ教室」要項

趣 旨 人間の生命力・自己治癒力を引き出し、心身に働きかけるヒーリングと、体の中心軸を意識する事で体幹を鍛え、ボディに働きかけるフラダンス。
心と体の両面からアプローチし、自分らしく元気で健康なボディ作りを目的とする。

主 催 田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）
日 程 全5回

月	日	曜 日	時 間
9	6	木	13:00~14:30
	13		
	20		
	27		
10	4		

場 所 田辺中央体育館 第1会議室

内 容 健康なボディの源であるチャクラ（エネルギーの出入り口）を活性化させるための瞑想。ヒーリングフラでは、従来の静的瞑想ではなく、フラダンスの踊りを通して、動的瞑想を行う。（1部座学と瞑想を行う）
ハワイアン心地よい音楽に合わせ、曲の意味を深く理解し、ハンドモーションを交えながら体で表現するフラダンスは、究極の動的瞑想となる。

講 師 森村 科子 氏（ヒーリングフラ インストラクター）

対 象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の女性(中学生を除く)

定 員 20人

受 講 料 2,500円

申込方法 8月27日（月）までに田辺中央体育館へ往復ハガキまたはメール
(gym@city.kyotanabe.lg.jp)で申し込むかハガキを持参のうえ直接来館し
申し込み

そ の 他

- ・受講料は第1回目に徴収（一旦納入された受講料は返金しない。）
- ・運動できる服装（Tシャツとボトムス、ヨガパンツ等）、飲み物、タオル、筆記用具、パウスカート（無料貸出し有り）、途中ボトムスをパウスカートに履き替えを行う。
- ・定員を超えた場合は抽選により受講者を決定
- ・受講者が少数の場合は教室の開始を中止することがある
- ・駐車場には限りがあるため、乗り合わせや公共交通機関を利用。