

# ～東日本大震災支援～ チャリティーヨガ@coco-yoga

いま大変な人がいる  
頑張っている人がいる  
支えが必要な人がいる

いまの私のできること  
ひとりの力は小さくても  
集まれば大きな力になっていく

セラピストによるココロとカラダに優しい、リラクスのクラスのクラスです。  
気持ちよくカラダを動かしながら、穏やかな時間を過ごしませんか？

【1】3/26(土)	13:30～14:45	リラックスヨガ
【2】"	15:15～16:30	リラックスヨガ
【3】3/28(月)	10:30～11:45	ゆるほぐしヨガ
【4】"	13:30～14:45	リラックスヨガ
【5】"	15:15～16:30	リラックスヨガ

※じわ〜っとゆるめるセルフ整体法

**料金 @2000円** ※お釣りのないようご協力お願いします  
(内、1500円を義援金として寄付/日本赤十字社)

**少人数・予約制 (定員5名)**

**持ち物**

動きやすい服装、ヨガマット (またはバスタオル)、250ml程度の水、  
ブランケット (またはバスタオル) ←最後に仰向けでお休みするとき掛け

**場所 【WISH RENTAL SPACE】**

兵庫県明石市大久保町大窪241-2 住野ファーストビル 1F

( ※JR大久保駅 徒歩3分 ※近隣



地図はこちらをご覧ください↓ (※お問合せは直接Takaへ。メール受付  
[http://www.wish-reform.co.jp/about\\_wish/rental.html](http://www.wish-reform.co.jp/about_wish/rental.html))

## クラスのご案内

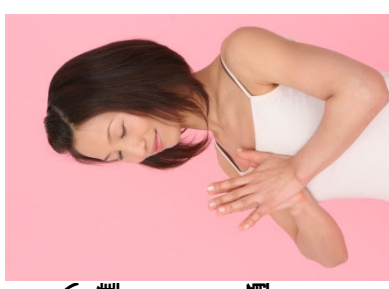
私たちのカラダやココロは日々の生活の中で、思った以上に頑張ってくれていて深い呼吸とゆったりとした動きとともに、疲れや緊張をそっと手放していきま自身の内側の優しさを広げて、より自然で自由なココロとカラダに。

※ 初めての方、カラダの柔軟性を気にされている方も、安心して御参加いただけます  
※ 手足の冷えやむくみ、肩のこりなどでお悩みの方には特にオススメです  
※ ソフトなタッチのアジャストにはteateセラピーのエッセンスが入ります

※ 「ゆるほぐしヨガ」クラスでは、  
簡単なボディーセルフメンテナンス法をお伝えします。



**講師 Taka. (ますだ たかこ)**



ダンサー時代の頑張りすぎ・無理のしすぎでカラダを壊し、リハとしてヨガを始め。ヨガの智慧の奥深さに魅了されヨガ道へ進さらに深く学ぶ過程でteateセラピー®に出会い今に至る。

沢山の出会いとともに心身の健やかさを取り戻した今、  
ありがとうの気持ちを大切に、その時々自分のできることを通  
優しさから広がる温かさ心地よさを伝えている

**頑張り過ぎないいいところ  
それが今日のいいところ**

- Coco-yoga主催 ヨガイストラクター
- teateセラピー® セラピスト(整体・リラクゼーション)
- ブログ「Coco-yoga日記」～ きままに更新

**Coco-yoga**

**ご予約・お問合せはこちらまで**  
[coco.yoga.taka\(at\)gmail.com](mailto:coco.yoga.taka(at)gmail.com)

※(at)を@に変えて送信下さい

ブログ「Coco-yoga日記」

パソコン <http://m-30dfe9499aa99b00-m.cocolog-nifty.com/blog/>

携帯 <http://app.fm-cos.blog.jp/t/typecast/562174/1005895>