

じっし 十思カフェ

vol.72

参加
自由

無料



忙しい日々を送る現代人のための気功入門



経済的に豊かで、技術も進歩した現代社会は、便利で快適。でも一方で、競争や管理が進むなど、私たちは日々の忙しさから多くのストレスを抱えるようになったともいえます。そこで今回は、気功インストラクターの深山綾子さんをゲストに迎え、疲労をためやすい現代人のための「自宅でできる簡単ストレスマネジメント」を体験します。当日は、締めつけない服装、バスタオル持参でお越し下さい。



【日時】6/22 (木) 18:30~20:30

【会場】協働ステーション中央

【ゲスト】深山 綾子 さん

(ボディセラピスト、リラクゼーションスペース「ヒトイキ」主宰)

【申込み】協働ステーション中央へ電話かメールで申込み

Profile 東京生まれ。女子美術短期大学卒業後、渡米。ニューヨーク大学で舞台美術と絵画を学ぶ。気軽な気持ちで行った教室で中国武術と出会い、けがや病気をきっかけに、太極拳と気功を始める。現在はボディセラピストとして、公共施設やカルチャーセンターで講師を行う。また、専攻の美術をベースとしたワークショップ等の企画運営も行う。http://ameblo.jp/hitoiki-space

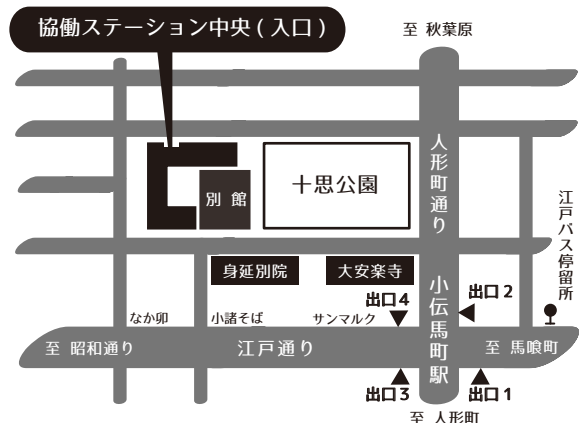
十思カフェとは 月1回お茶を飲みながら地域や社会のことなどを話し合い、気軽に交流を楽しむ集まりです。毎回さまざまなテーマでゲストを迎え、新しい気付きやつながりが生まれています。どうぞお気軽にご参加ください。

【申込み・問合せ】 協働ステーション中央

TEL : 03-3666-4761 FAX : 03-3666-4762

E-mail : info@kyodo-station.jp URL : http://chuo.genki365.net/

協働ステーション中央は(特活)NPOサポートセンターが中央区から委託を受け運営しています。



- ◆ 東京メトロ日比谷線「小伝馬町」駅4番出口 徒歩3分
- ◆ 江戸バス北循環「小伝馬町駅」下車徒歩4分