

ひとり親★サロン

深い呼吸で自分とつながり、他者と響きあう

ボイス ヨガ Voice Yoga

昨年ご好評につき、
今年も開催いたします。

講師：木村 真紀

大学在学中からスタジオミュージシャンとして活動。
CM、ゲーム、アニメ音楽など様々なジャンルを歌い
こなす『七色ヴォイス』。もののけ姫『えぼしたたら
うた』NHK おかあさんといっしょ『ばわわぶ体操』
ゲームアヌビス「Z・O・E」など作品多数。

♡とき

平成30年10月16日(火)

10:00~12:00

♡ばしょ

横浜市青少年育成センター

(関内ホール地下2階)

ヨガとはサンスクリット語で「つながり」の意味。
ヴォイスヨガはポーズをとるのではなく、声を使って深い呼吸を意
識し、自分の深部とつながり、他者ともゆるやかにつながるワークで
す。体が硬くても、歌が苦手でも関係なし！お腹の底から声をだして
響き合い、すっきりしましょう！
動きやすい服装でいらしてください。

対象者：横浜市内在住のひとり親家庭の親
*法的にひとり親家庭でない方も含む

定員：10名

参加費：無料

保育：無し

申込方法：裏面の申込用紙に必要事項をご記入の上、電話・E-mail
にてお申し込みください。

締め切り：
平成30年10月1日(月)

*定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

《ひとり親サポートよこはま》 横浜市母子家庭等就業・自立支援センター

(運営：一般財団法人横浜市母子寡婦福祉会)

〒231-0014 横浜市中区常盤町3-24 サンビル8F

TEL:045-227-6337

E-mail : shienboshi@zaibosi.org URL : <http://hitosapo-ykh.jp>

申込み
問い合わせ

