

夏休み明けも
笑顔でいこう!

親子で変顔! 顔ヨガ体験 レッスン

呼吸から、毎日をもっと心地よく。

対象 親子(年長～小学生)

※祖父母との参加も歓迎



笑えば、心も顔もほぐれていく。

8月25日(火)10:00～10:45

場所 東灘区文化センター9F視聴覚室

受講料 おとな1人こども1人 2,200円 ※こどもだけの参加はできません
おとな1人1500円 こども追加1人700円

期待
できる
効果

こども

- * 表情が豊かになる
- * 笑顔が増える
- * 自信につながる
- * 新学期への不安を和らげる

おとな

- * リフレッシュできる
- * 子どもとのコミュニケーションが深まる
- * 家庭でも続けられる笑顔習慣を学べる

講師 GranYoga Takako

GranYogaが大切にしていること

GranYogaでは「呼吸」を土台に、心と体を整えるヨガをお伝えしています。
顔ヨガは美容だけではなく、笑顔・呼吸・表情を通して心を整えるヨガです。
「親子で笑う時間」を大切にしながら、一人ひとりが自分らしい笑顔で毎日を過ごせることを目指しています。



先着順
定員12名

お問い合わせ
お申し込み

☎ 078-822-8333
東灘区文化センター