

沖縄県内 初開催！

森田 ゆり

# アロハ・ヨガとエンパワメント



アロハ・ヒーリングヨガは誰でもができるヨガです。ハワイでヨガ・インストラクターとして修業された森田さんによる、ヨガと唱題とグループワークで心と身体を共にセルフ・エンパワーするワークショップです。

手足や背中に痛みのある人、高齢の人、身体の固い人、心身が不調な人も気軽にご参加ください。必要に応じて椅子も使ってヨガをします。

～ 内 容 ～

ハワイの先住民のアロハの教えとエンパワメント ユーティリティ  
ヨガのワーク チャクラのマントラ唱題 グループワーク など

★ 日 程 : **7月29日 (火)** 13:30～16:30  
(開場 13:00～)

★ 会 場 : 沖縄県男女共同参画センター ているる 会議室

★ 参加費 : 2,000 円

★ 持ち物 : 身体を動かすのに良い服装、飲み水、ヨガマット (なくてもOK)

## 講 師



森田 ゆり

エンパワメント・センター主宰  
アメリカンヨガアライアンス認定  
インストラクター

## 申込み・問い合わせ

NPO法人おきなわCAPセンター

電話&FAX : 098-862-1686

メール : [yui@okinawa-cap.com](mailto:yui@okinawa-cap.com)

☆定員に達し次第、早期受付終了もありますので、お早目にお申し込み下さい。

☆メールおよびFAXでのお申し込みの場合、1週間以内に申し込み受付完了のご連絡をさせていただきます。

☆申し訳ありませんが、お子様連れのご参加はご遠慮いただいております。また、託児の予定もございませんので、あらかじめご了承ください。

# 会場アクセス



沖縄県男女共同参画センター  
 ているる

〒900-0036  
 那覇市西3-11-1

## バスでお越しの場合

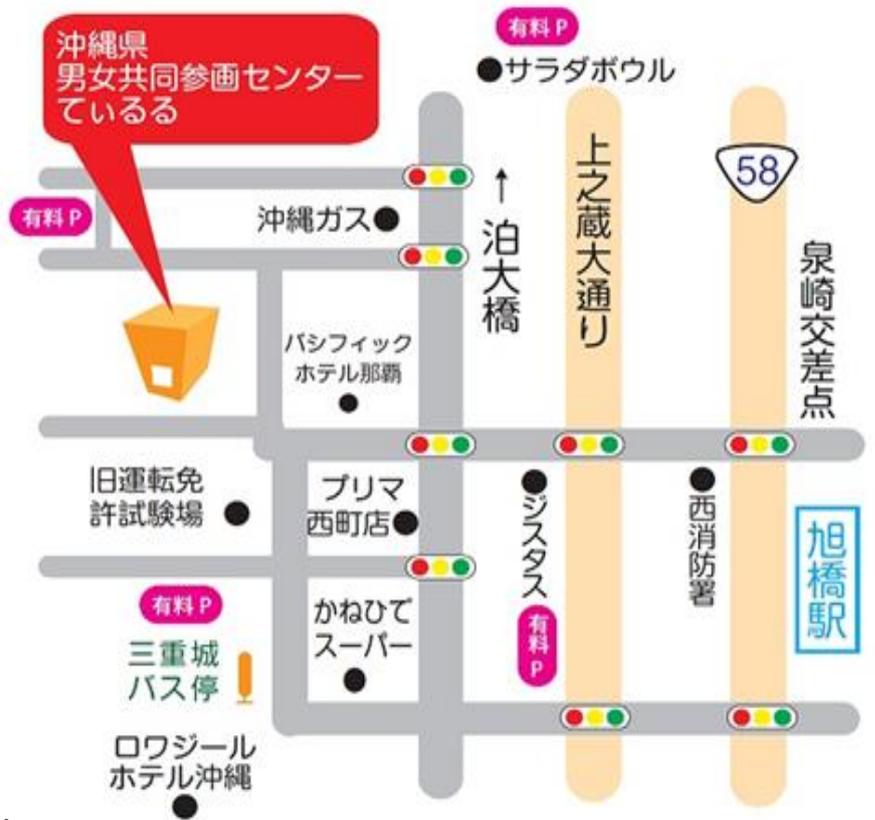
県庁前 ⇔ 三重城

### 那覇交通

市内線：1番 2番  
 5番 15番

市外線：45番

※満車の場合は、  
 近隣の有料駐車場をご利用下さい。



申し込み受付後 1 週間以内に以下の振り込み先に入金をお願いします。

- 金融機関：琉球銀行 ■ 支店名：本店営業部 ■ 口座番号：872-433 ■ 預金種別：普通
- 口座名：特定非営利活動法人おきなわCAPセンター (トクエイエイカツウホクジンオキナワキャップセンター) 理事 長田 清

講座実施日を含まず 10 日前迄のキャンセルにつきましては、実費手数料を差し引いた金額を返金いたします。  
 3 日前までのキャンセルは半額を差し引いた金額、当日申込者の都合によるキャンセルにつきましては、  
 返金いたしませんので予めご了承ください。

7月29日(火) アロハ・ヨガとエンパワメント 申込書

FAX 862-1686 おきなわCAPセンター



ふりがな 名前	
TEL (緊急時用)	
所属	

