

## 第5回女性セミナー 発見！きらっと輝く新たなワタシ

### メンタルヨガで活力アップ！

2月15日(木)に、ナナヨガ インストラクター 滝本奈奈さんを講師にお迎えして 後期講座 <女性セミナー> 発見！きらっと輝く新たなワタシ 第5回「メンタルヨガで活力アップ！」を行いました。



ヨガで体を動かしたあと、参加者の皆さんの質問に答えさせていただきました。とてもなごやかな雰囲気でした。

今後、女性セミナーは、魔法のじゅうたん代表 長谷川恵美さんをお迎えして

第6回 2月22日(水) ワタシの人生を変えた夢の力

第7回 3月1日(水) 輝くワタシを見つけましょう！

を行う予定です。

定員にはまだ余裕がございます。ご希望の方がいらっしゃいましたら、参加申込のご連絡をお待ちしております。