

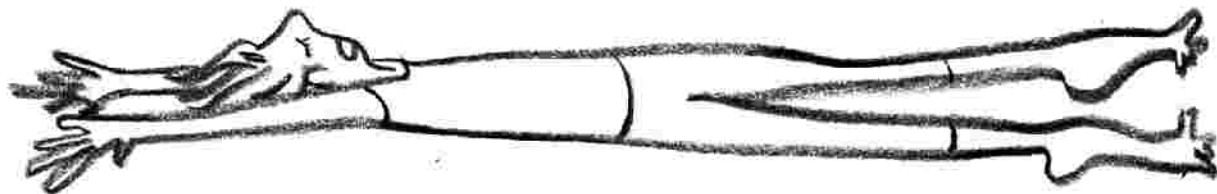
for Relax

# カラダと ココロで 遊ぼう。

大人のワークショップ



主催: **KaraKoroLabo**  
や し つ じ ゃ



日々のストレスや様々な緊張など夏の暑さを目前に、心身ともに疲れが溜まっていませんか？  
今回のカラコロラボでは、体のエクササイズに『遊ぶ』を加えて、カラダとココロと一緒に  
ほぐしていきます。

## ワークショップ概要

講師: キム・ミヤ

『呼吸とそのリズムを使ったストレッチ法』

体の仕組みを理解しながら、ゆっくり時間をかけてのばしていきます。

『ダンストレーニングでもよく使われるエクササイズ「体の遊び」』

五感を刺激しながら、カラダの不思議をココロで感じてみましょう。

(全てシンプルなエクササイズですので、初心者の方も楽しく参加できます。)

開催日: 2011年7月16日(土) 時間: 13:45~16:15

場所: 旧区立四谷第三小学校 リクリエーションホール  
東京都新宿区本塩町2 (四谷駅より徒歩5分)

参加費: 3,000円 (当日会場にてお支払いください。)

定員: 10名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

問い合わせ: カラコロラボ [karakorolabo@gmail.com](mailto:karakorolabo@gmail.com)

ご予約は上記メールアドレスへ、件名「カラコロラボ申し込み」/お名前/  
当日の連絡先電話番号を添えてお申し込みください。



詳しくはこちらのwebにて <http://karakoro.jimdo.com/>