

ブリーザ・リラクゼーション・ボディワーク

こころとからだのリラクゼーション

—ブリーザ・リラクゼーション・ボディワーク—



働き過ぎ、ストレス、トラウマ、
日ごろの緊張等々・・・で
身体がこわばっていませんか？

栗岡式ボディワークで
ゆったりと心と体を
ゆるめていきます。



日 時

A:11月1日、15日、12月6日、20日の全4回
と

B:1月10日、24日、2月7日、21日の全4回

全て木曜日 18時～19時半

場 所:フェミニストカウンセリング堺講座室

講 師:栗岡多恵子(裏面にプロフィール)

参加費:1回2000円4回1単位で8000円

※動きやすい服装で、飲料水をご持参の上、お越しください。
マットはありますが、気になる方はバスタオルをお持ちください。

A stylized, handwritten signature logo for 'Brisa' in black ink. The letters are fluid and connected, with a heart shape integrated into the 'i'.

主催: Brisa ブリーザ 協力: フェミニストカウンセリング堺

TEL.072-224-0663 / FAX.072-224-0979

ブリーザ・リラクゼーション・ボディワーク

栗岡多恵子のプロフィール



宝塚歌劇団退団後、
クリオカジャズダンススタジオ主宰を経て
栗岡式ボディワークを創める。

「アロマセラピーや呼吸法などを取り入れたリラクゼーションのための身体ほぐし」や「きれいな姿勢を保つためのウォーキング」などを取り入れた栗岡式ボディワークを展開中

- ◆Brisa ブリーザ主宰
- ◆リラクゼーション・ボディワーカー
- ◆四条畷学園大学 看護学部看護学科 非常勤講師
- ◆堺女子短期大学 舞台芸術コース 非常勤講師
- ◆香ヶ丘リベルテ高等学校 表現教育科 非常勤講師
- ◆AEAJ 認定アロマセラピーアドバイザー
- ◆AEAJ 認定アロマハンドセラピスト
- ◆公益社団法人日本心理学会 認定心理士
- ◆インド中央政府公認ヴィヴェークアナンダ・ヨーガ研究財団
 - ヨーガ・インストラクター
 - ヨーガ・セラピスト

フェミニストカウンセリング堺でボディワークができること、とても嬉しく思っています。
皆さんとゆったりとした時間を一緒にできることを楽しみにしています。
からだと心をほぐしに、是非フェミニストカウンセリング堺までお出かけください。 栗岡多恵子

申込・問合せ : フェミニストカウンセリング堺

〒590-0077 堺市堺区中瓦町 1-1-4 辻野ビル 2階



TEL.072-224-0663 / FAX.072-224-0979

fcsakai@gold.ocn.ne.jp

南海高野線堺東駅下車 西口を出て
堺銀座商店街を抜けて左折4軒目のビル2階

主催 : BrisA ブリーザ 協力 : フェミニストカウンセリング堺

TEL.072-224-0663 / FAX.072-224-0979