

いらっくすヨーガ

ヨーガに興味はあるけど、身体硬いから、ポーズができないって
思っていますか？

新しい事を始めるには、勇気が必要ですよ。
でも、大丈夫です！無料体験をしていただけます。
月謝制では、ありませんので、来たい日に、いらっしゃってください。
ここでは、マイペースに、ご自身を主人公として、動いていきます。
いつも頑張っている皆さん♪
緊張した身体と心をゆるめてみましょう

妊婦さんも！ 年配の方も！
体が硬くても大丈夫！

日時：毎週水曜午後1:30~3:00
場所：田迎西地域コミュニティセンター
料金：1回1000円
内容：簡単なポーズや瞑想、呼吸法を行います。

★★★ ヨーガの効果 ★★★

- ★気持ちが穏やかになった。
- ★健康になった。
- ★ストレス解消ができる。
- ★自分のことがわかるようになった。etc



リラクスの時間には、
シンギングボールの響きかせます
1/fゆらぎを全身で感じましょう

お気軽にお問い合わせください
一般社団法人日本ヨーガ療法学会
学会認定ヨーガ療法士 あらきはるみ
090-8356-0623