

大人の学校 アンチエイジングシリーズ

無理なくできるヨーガ講座



何かとストレスの多いこの頃、体も心もリラックスさせるための講座です。

気軽にできるアンチエイジングヨーガは激しい動きがありません。

アーサナ（体操）と呼吸法と瞑想法を体験し、体を自分の力で整えるコツを学びます。

- 日時** 9月15日（木）10：30～12：30
- 場所** 生活クラブ生協本部 会議室（JR 埼京線 中浦和駅下車3分）
- 講師** 平塚次男さん（インド中央政府公認ヨーガインストラクター、財団法人日本ヨーガ療法士学会認定ヨーガ療法士）
- 参加費** 1000円（大人の学校・個人正会員の方は500円）
- 定員** 20名まで ※先着順になります
- 持ち物** バスタオル
運動できる服装で参加してください

お問い合わせ・お申込みは、

NPO（特定非営利活動法人）大人の学校までお気軽にどうぞ！

TEL/FAX 048-866-9466 Eメール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp