

ゆるゆる ゆったり 和みのヨーガ

日本古来の手当法『心身予防自然治癒整体法』に基づき、自分自身の体に意識を向けて感覚を味わいながら、からだとココロをゆるめるのが和みヨーガです。ストレスを手放し、心と身体のバランスを取り戻す、誰にでも無理なくできるヨーガです。

日時：1月28日(水)

10時30分～12時30分



場所：生活クラブ生協本部 会議室

さいたま市南区別所5-1-11 (JR埼京線「中浦和」駅 徒歩3分)

講師：長原 真由美さん(和みのヨーガ インストラクター)

定員：15名

参加費：1,000円

持ち物：バスタオル(ヨガマット)・飲みもの(水)

五本指の靴下着用または素足、動きやすい服装で参加してください

お申込みやお問い合わせは

NPO法人 大人の学校 電話(FAX) 048 - 866 - 9466

