

# 和(なご)みのヨーガ 体験講座

## 心と身体のバランスを取り戻そう！

9月20日(火)10時半～12時半

和みのヨーガは、自分自身の身体に意識を向けて感覚を味わいながら、身体と心をゆるめます。日本古来の手当法『心身予防自然治癒整体法』に基づき、無理のないゆるやかな動きなので、どなたでも無理なく体験できます。肩や首のこり、腰の痛みにお悩みの方も、この機会にぜひお試しください。【定員 15名】

場 所：生活クラブ生協 本部2階

さいたま市南区別所 5-1-11 (JR 埼京線「中浦和」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)

参加費：1,200円

持ち物：バスタオル、飲み物(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。

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

メール [otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp](mailto:otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp)

