

14

ヨガでリラックス

| | | |
|----|---------------|----------------------------|
| 講師 | 山本 由紀 | 日本ヨーガ瞑想協会登録講師 |
| 内容 | 【第1回】3月 1日（木） | ヨガは何を目指しているのか |
| | 【第2回】3月 8日（木） | いろいろなポーズをとってみよう |
| | 【第3回】3月22日（木） | 呼吸と共に動いて静寂さを受け取ろう |
| | 【第4回】3月29日（木） | 気の巡りをよくして、心身共にリラックス&リフレッシュ |

| | | | |
|----|--------------------|----|------------|
| 時間 | 各回とも、13時30分～15時30分 | 会場 | 中央公民館 大会議室 |
| 対象 | 20歳以上・30名 | 費用 | 無料 |

| | |
|-----|---|
| 持ち物 | 筆記用具（各講座共通）、バスタオル1枚（ヨガマット）、動きやすい服装、飲料水 羽織るもの |
|-----|---|

| | |
|----------|--|
| 講師から皆さんへ | ヨガは、身体だけでなく、心にも効きます！自分と「繋がる」ヨガ、その心地良さ、その可能性を受け取りましょう！身体と共に心もゆるめて、リフレッシュ！ |
|----------|--|

