

やさしいヨーガ

～ヨーガで心とからだの調整を～

からだが硬いから・・・運動は苦手だから・・・ヨーガなんてできない・・・とあきらめていませんか？
ヨーガは呼吸さえできれば誰にでもできます。また、誰かとからだの柔らかさやアーサナ（ポーズ）ができる・できないを比べるものではなく、自分のからだや心と向き合うことが一番の目的です。
呼吸を通して、疲れたからだと心のリセット、リフレッシュしてみませんか？

日 時 木曜日 19:45～20:45

内 容 座って行うアーサナ（ポーズ）、寝て行うアーサナを中心に、ゆっくりとしたペースでからだ全体をのばしていきます。
ツボ押しやセルフマッサージなども参加される方々の状態に合わせて取り入れていきます。
老若男女、大人こども問わずどなたでもご参加いただけます。

*裸足でご参加ください。更衣室もあります。

ヨガマットはありますが、自身のものを持参していただいても構いません。

担 当 大塚 実木（おおつか みき）
+BODY 認定ヨーガインストラクター
鍼灸師 など



料 金 1セッション1,400円 *体験は初回のみ 800円
会員のみ購入可能・・・回数券 6,000円（5回分）10,000円（10回分）
回数券は他の教室と併用可能です。

定 員 12名

場 所 呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F

申込み 2日前までにお申し込みください。
事前にお申込者がおられない場合は
休講とさせていただきます。

