

# ゆるヨガ～アールヴェーダコース～

## 参加者募集中

「今日一日お疲れ様！」自分に癒しのYogaをご褒美をしませんか？  
 体質別に合わせたアロマオイルを使って、さらに効果UP。  
 健康美を目指して、私たちは活動しています！お気軽に参加してくださいね。



毎週(金)19:00～20:00

- 1月 8日 15日 29日 エル・パーク和室
- 2月 5日 19日 26日 エル・パーク和室
- 3月 5日 19日 26日 エル・パーク和室
- 4月 2日 9日 16日 30日 エル・パーク和室

(施設の予約状況により変更あります。事前にお問合せ願います)



「ゆるヨガサークル」では・・・

気軽にヨガを学びたいという人たちの集まりです  
 初心者・体が硬い・褒めたい・自分と向き合う時間が欲しい  
 いろんな理由で始めています  
 お呼びする講師の方は、お子さんからママさん向けのヨガを中心に  
 展開しているので、幅広い年齢層がでます  
 女性の神秘的な体(骨盤)の変化に、一人ずつ対応してくれますので、  
 是非参加をお待ちします！！

例)月の満ち欠けを目安にヨーガ行法→  
 日によって異なるアロマオイルを肌へ吸収→  
 呼吸法→瞑想  
 あくまでも一例ですが、こうしたながれのプログラムです。

定員 約15名 持ち物 タオル・水分補給できるもの

お問合せ  
 予約↓

料金 1,000円/1回ごと



※月謝制・販売・勧誘等は一切行っておりません。

要予約制

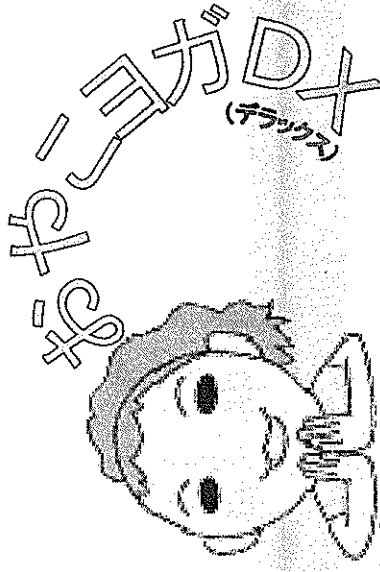
sachi-yoga@pdx.ne.jp  
 pc.sachi-yoga@lion.ocn.ne.jp

携帯  
 パソコン



NPO法人  
 あそびの村  
 ゆるヨガサークル  
 担当 坂本

<http://sachi-yoga.jp>



予約制 sachi-yoga@pdx.ne.jp

青葉区・泉区 おやこヨガDX

各区で月1回おやこヨガが開催されます イベントは開催が！...

毎月第1月曜日の夜19:00

1. 泉区 2. 青葉区 3. 宮城野区 4. 太白区 5. 若林区 6. 太白区

持ち物(タオル・飲み物) 参加をお待ちしております 開催料無料 19:00開

1/25(月)13-15時 イズミティ21和室①

2/17(水)13-15時 エル・パーク子どもの部屋

2/24(水)13-15時 イズミティ21和室①

3/8(月)13-15時 イズミティ21和室①

3/29(月)13-15時 エル・パーク子どもの部屋

4/5(月)13-15時 エル・パーク子どもの部屋 ...各区月1回

第2土曜日 宮城野区 おやこヨガDX

第2土曜日 10～12時 社城保育園内

おやこヨガをした後、手作り離乳食&間食ジュースがセットになったコースです。  
 保育園の雰囲気体験・おやこヨガフェスタ催しによって、ママのケアをねらいとしています。  
 月齢とアレルギーマネジメントの重要性を伝えてください。参加費 700円、定員 10名です。



NPO法人 あそびの村  
 ゆるヨガサークル 坂本

