

ゆるヨガ〜アールヴェーダコース〜

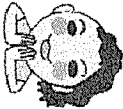
参加者募集中

「今日一日お疲れ様！ 自外に癒しのYogaで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

4月 2日 9日 16日 30日
5月 7日 21日 28日
6月 4日 18日 25日
7月 2日 9日 16日 30日
8月 6日 20日 27日

エル・パーク
5階 和室2



(施設の予約状況により変更あります。事前にお問い合わせ願います)

「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・痩せたい・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、幅広く色んな質問ができます
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ています！！



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、こうしたなか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

料金 1,000円/1回ごと(アロマオイル代込み)

※月謝制・販売・勧誘等は一切行なっておりません。

要予約制

携帯 バイコン
sachi-yoga@pdx.ne.jp
pc.sachi-yoga@ion.ocn.ne.jp



<http://sachi-yoga.jp>



まだ「まだ」だから

要予約です！！

たいはつくる
(太田区中央市民センター 和室)

4月20日(火)
5月18日(火)
10時~託児付・産後ヨガ
11時~おやこヨガ

産後3ヶ月~
お子様とお母さんで
ヨガを行います

託児付ヨガ
別室にてお子様を保育士
がお預かりしています

持ち物：タオル・飲み物 動きやすい格好で来てください！

要予約制です。希望日前日までにご連絡下さい。満員の場合もごさいます。
当日 37.5℃以上のお熱があるお子様は参加できません。予めご了承下さい。

NPO法人 あそびの社 070-5095-5325
ゆるヨガサークル 担当: あそ

