

はじめてのプルナヨガ ビギナーコースのご案内

プルナヨガはアイアンガーヨガをベースにしたアサナと、日常の中に
取り入れやすいメディテーションを中心にしたスタイルのヨガでアメリカを中心に
世界中に広がりつつあります。

このビギナーコースでは、新しくヨガを始める方はもちろん、今までに
ヨガの経験がある方にも楽しんでいただけることと思います。

プルナヨガのアサナの特徴の1つは用具を用いることで、幅広い年代の方に
無理をせずポーズの効果をより深く感じていただくことができます。

必要な用具はご用意いたしますので、手ぶらでご参加下さい。

心も体もオープンになる心地よいひとときを過ごしてみませんか？

日時) 9月10日・17日・24日

10月1日・8日・15日・22日・29日(金曜日・全8回)

10時から11時30分

場所) 高森コミュニティセンター 大広間

仙台市泉区高森1丁目1番地の195

定員) 10名(事前のお申し込みが必要です)

料金) 全8回分 12000円(用具のレンタル料金含みます)

お申込み・お問い合わせ)

主催) ナチュラルライフ・コミュニティー

講師) Rainbow Lotus Healing Center

三塚寛子

全米ヨガアライアンス認定講師

e-mail・ rainbowlotus2006@yahoo.co.jp

電話・ 090-7665-2658