

ゆるヨガ～アーユルヴェーダコース～

10月～募集中

「今日一日お疲れ様！」自分に癒しの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

10月2日 エル・パーク和室1
10月9日 エル・パーク和室2
10月16日 青葉区中央市民センター和室
10月23日 エル・パーク和室2

11月開催予定日

6・13・20・27日

(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・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、幅広く色々な質問ができます
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・勧誘等は一切行なっておりません。

要予約制

携帯
パソコン

sachi-yoga@pdx.ne.jp

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



NPO法人
あそびの社

ゆるヨガサークル
担当 坂本

<http://sachi-yoga.jp>