

ヨーガセラピー

初心者
歓迎

@今山大師

6月2日土曜日

10:00~11:15

(9:30受付)

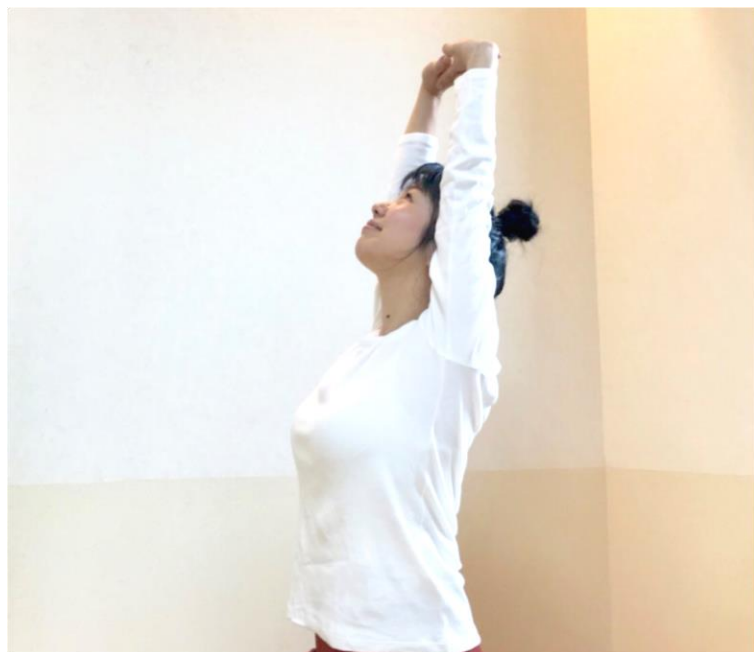
会場：今山大師

定員：20名 (要予約)

参加費：1000円

持ち物：ヨガマット(バスタオル)

タオル,飲料水



《心静かに一期一会》

日常の喧騒を離れ、今この瞬間に出会うマインドフルなひと時を過ごしましょう。

ヨーガセラピーは伝統的なヨーガを誰もが安全に行えるように工夫されています。

毎日忙しくお過ごしの方やストレスを感じていらっしゃる方にお勧めです。

日本ヨーガ療法学会は、2009年よりチェルノブイリにてボランティア活動を行っています。
今回の収益金は経費を除き、全額被災者支援に寄付させていただきます。

