

トータルヨーガ



ヨーガとは、心と身体を整えて、調和のとれた生活や自己実現を目指していくものです。

アーサナ（ポーズ）だけでなく、ヨーガを深めていくためのお話やワークも行います。また、毎回の瞑想によって心を安定させ、強化し、自分と向き合います。身体の硬い方や初心者の方も無理なく続けられます。

身体だけでなく心もしなやかにして、ポジティブでパーフェクトなストレスに負けない「自分」を一緒に取り戻していきましょう。

開講日 毎週水曜日
 10:30～12:00

定 員 30名

服 装 身体を締めつけない、動きやすくゆったりとした衣服
 （補正下着やガードルもお控えください）

持ち物 バスタオルかブランケット
 （瞑想時に身体が冷えないように）

講 師 伊藤 江美子
 （ヨーガインストラクター）

【お申し込み先】
ペアーレ大仙
TEL 0187 (63) 8600