

# 季節のヨガ

## ～ 陰ヨガ ～



第4木曜日(月1回)

講師 児玉 典子

10:30～11:45

全米ヨガアライアンスRYT200 認定ヨガティーチャー

ヴィクターチャン陰ヨガTT 修了

受講料 1,500 円

持参品 水分・タオル・動きやすい服装

「陰ヨガ」は静かにじっくりポーズをとる事で、心と身体のリラクゼーションを促します。心と身体をゆるめる事で呼吸が自然に深くなり、気の巡りが整ってきます。心と身体の柔軟性を高め内側から潤わせてくれる、東洋医学ベースのヨガです。初心者に入りやすく、経験者には奥深いヨガです。

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ いしかわ文化教室・コープキッチンスタジオ **0138-84-8440**

函館市石川町 457-1 石川中央ショッピングタウン内 受付時間/10:00～17:00(月～金)・10:00～13:00(土)・日祝休み