

# チェアヨガ



身体や呼吸を通して  
自分の内側を観察して  
みましょう。

身体を動かしたり  
呼吸法や瞑想法を行うことで  
乱れた自律神経のバランスを  
整えます。椅子に座って  
行うヨガですので、  
マットは不要です。

## 第 1・3 【金】 13:15~14:15

● 講師 たかの あきこ  
**高野 昌子**

【インド中央政府認定ヨガ教師養成講座(Y I C)修了】

- 受講料 2,808 円(税込)月 2 回
- 持参品 飲料水

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ東光文化教室 ☎35-8538

旭川市豊岡 1 条 5 丁目コープさっぽろ東光店 2F

受付時間 (月~金) 10:00~19:15 (土) 10:00~16:15 (日) 休業