

# 春の陰ヨガ ベーシックコース



6月4日・11日・25日

7月2日・9日・23日

10:00~11:00

講師 児玉 典子

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

全6回講座

受講料 9,000 円<全6回一括払> / 1,500 円<1回>

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