

新設講座

ヨーガ・セラピー



伝統的ヨーガの技法や智慧を
基にして行うヨーガセラピーでは
身体だけではなく全て
(ホリスティック)に健康であるこ
とが、真の健康状態と考えます。
体操、呼吸法、瞑想を行い、
体と心の両方にアプローチして
いきます。

カウンセリング(ダルシヤナ)を基に個別のプログラムを作り、
それを行っていただく時間もあります。ヨーガで自分に対する
理解を深め、ホリスティックな健康を目指していきましょう。

- 日 時 第2・4(金) 13:15~14:30
- 講 師 高野 昌子(たかの あきこ)
(インド中央政府認定ヨーガ教師養成講座[YIC]修了)
- 受講料 3,996円(税込)月2回
- 持参品 ヨガマット(あれば)・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