

ストレスを上手くコントロールできない方
体の疲れがとれないあなた…

ヨーガ教室開講!!



☆そんなあなたにヨーガはぴったりです!!



ヨーガとはヨガ
の正式名称です!

ヨーガって?

ヨーガは5000年前にインド発祥とし
心身を鍛える行法として全世界に
広まっています!
ヨーガは体を動かして心の安定を上手く
する(ストレスマネジメント)方法です。
肉体はもちろん上手に生きる
心のトレーニングとして注目されています。

教室ではこんなことをします!

体操

呼吸法

瞑想

リラクゼーション

効果

柔軟性と体力UP

客観視力

ストレス解消



日時: 毎週水曜 19:30~20:45

料金: 5,400円(月4回制)

1回参加1,500円(テキスト)

場所: パークむつざわ

問合せ: 0475-44-1565