

やさしいヨガ教室



体も心もゆっくりほぐして

気持ちの良い時を過ごしましょう

基本的なアーサナ(体位法)を中心に、気持ちよく体と心を整えていきます。

基本的なポーズ 呼吸法 楽健法 etc

初心者歓迎！！体のびのび、心のびのび無理はしません。

火曜日 10:30~12:30 シャロム地下フリースペース

シャロムが休みの第2火曜日は池田のシャンティクティーにて

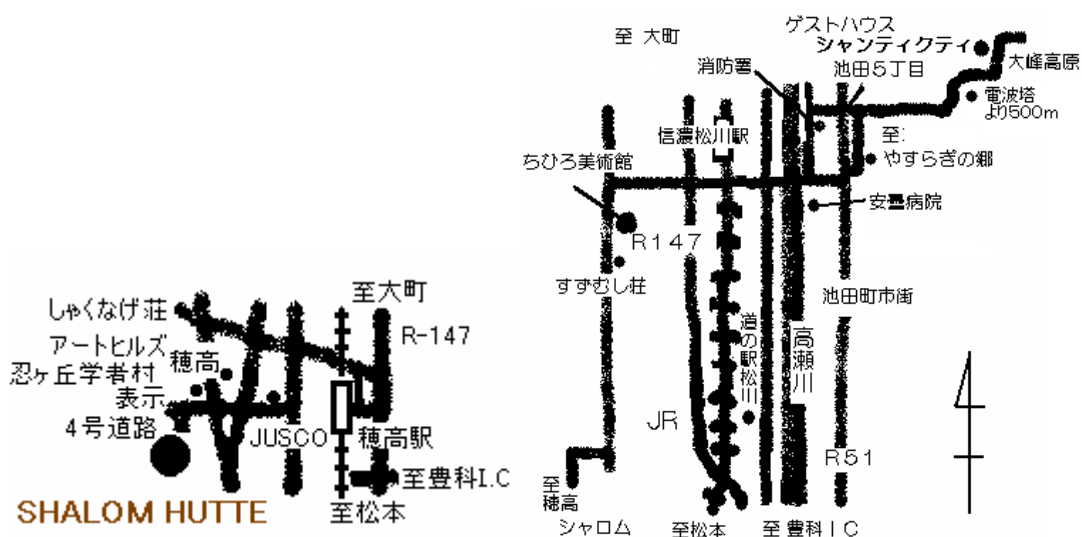
7月31から8月14日は夏休み

春休み、夏休みあり(お問い合わせ下さい)

1回 500円 初日 4月10日シャンティクティーにて

講師 臼井朋子 (1889年インド、リシケシにてヨーガに出逢う

ヨーガの教えに生かされてきた喜びを伝えたいと思います。)



問い合わせ先 シャンティクティー 0261-62-0638 臼井朋子