

# やさしいヨーガ教室



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 et c

初心者歓迎！！体のびのび、心のびのび無理はしません。

第1、第3火曜日 10:30~12:30 シャロム地下フリースペース

第2、第4火曜日は池田のシャンティクティにて

7月31日から8月14日は夏休み

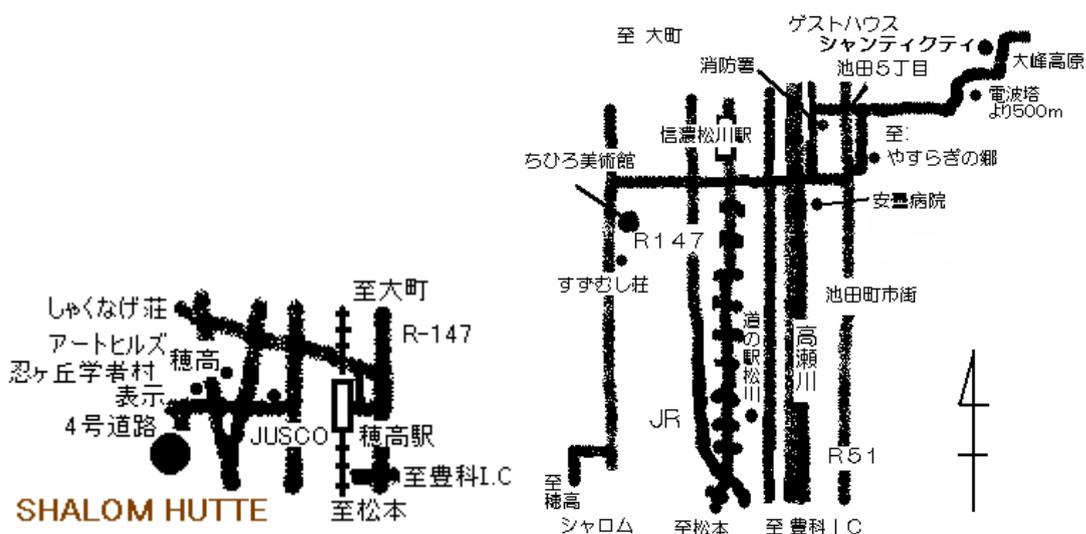
1回 500円

講師 臼井朋子 (1989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。)

基本的に予約は必要ありませんが初めての方はお電話ください。

持ち物 ヨーガマットかバスタオルなど床に敷く物



問い合わせ先 シャンティクティ TEL&FAX 0261-62-0638 臼井朋子