

ゆったりヨーガの会

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



日常の忙しさから離れて、今ここにある自分自身の心と体に向き合きましょう。リラックスとこころの静けさを目的とするゆったりヨーガです。

アーサナ（ヨーガのポーズ）、呼吸法、瞑想、楽健法（足踏みマッサージ）、マントラ（お祈り）などします。初心者歓迎！！ヨーガセラピーを取り入れた優しいポーズがほとんどです。

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、第5火曜日は池田のシャンティクティにて

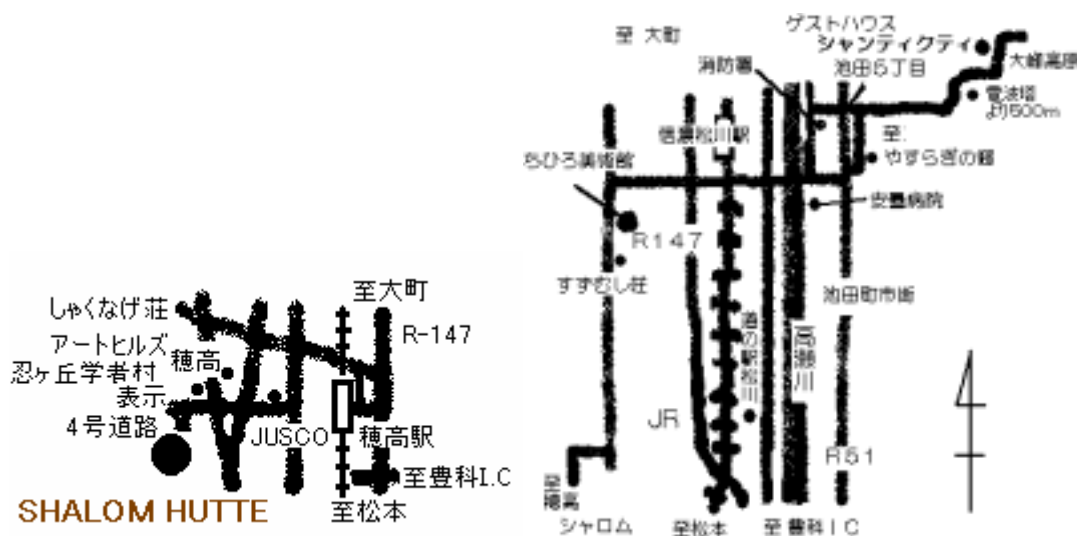
1回 500円

講師 大阪出身

ヨーガは1988年に出会い、インドに渡ること5回、ヨーガの教えに生かされ、3児の子どもを育ててきた。スワミヴィヴェーカーナンダヨーガ研究財団のYIC（ヨーガイストラクター養成コース）2011年3月終了

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 白井朋子