

特別講座 「脳を休めるヨガ」

肩凝り、頭痛、不眠、倦怠感…これらの身体からの重要なサインを見逃してはいませんか？それら日常的な“疲れ”は、自律神経の乱れからきています。「脳を休めるヨガ」で自律神経を整え、「脳を疲弊させないためのヨガ」のテクニックを身につけましょう！ヨガ初心者の方、体力に自信のない方(久しく体を動かしていない方)も安心してご参加ください。

日 時 : 12月8日(土) 13:00~15:00 定員:10名

*11月30日は定員に達した為、キャンセル待ちでの受付となります。

会 場 : ヨガサロン アサナン 講 師 : 樋口みどり

会 費 : 3000円 *アサナン会員の方:1000円

*動きやすい服装で、裸足になってご参加ください。(更衣スペース有)

*ヨガマットはこちらで用意しています。

お問い合わせ・お申込みは、電話または、ホームページから

ヨガサロン アサナン

広島市西区古江西町 3-2-304 < 082-271-2720 >



ホームページ

LINE 公式アカウント

