

秋 スタート★
お気軽に健康維持と一緒に
はじめましょう★

「運動は苦手だけど、なにか始めたい」
「最近なんだかモヤモヤ…」「自分のための時間が欲しい」

“ココロゆるませるヨガ”
ヨーガセラピー
YOGA Theraphy
(ヨーガ療法)

“アーサナ（体操）”
でインナーマッスルを
鍛え血行促進

“呼吸法”で呼吸を深
めて自律神経を整え心
身の緊張をほどく

“瞑想法”で自己理解や日常
の生活を豊かにする引き出し
を増やしこころ軽やかに★

メンバー募集★

初心者、体力に自信のない方向け
筋力強化&リラックス
ココロもからだも軽やかになるヨガ

◆10/17（金）15:15～16:30

◆10/27（月）10:00～11:15、他11月～

東戸塚地区センター2F和室（床の間）

【お問い合わせ】 東戸塚地区センターか
こちらまで mail:greenery2525yoga@gmail.com