

好評につき、昨年に続いての開催です！

# 心と身体のバランスを整える 指ヨガ教室

手から始めるヨガ時間！身体と心を解きほぐしましょう♪



指ヨガは呼吸を意識しながら手のひら・甲・指を刺激する事で心身のバランスを整え、通常のヨガに近い効果を促します。イスに座って受講できます。

◆日時 第1回 6月16日(日)  
第2回 6月30日(日) 全2回

両日とも午前10時～12時

◆場所 碧南市哲学たいけん村無我苑  
研修道場 安吾館

◆定員 16名(先着順)

◆講師 森島千春氏・菅原ひな子氏

◆参加料 1,500円

◆持ち物 ハンドタオル、飲み物(常温の水又はお茶)  
動きやすい服装でご参加ください。

◆申込み 5月9日(木)午前10時より碧南市電子申請届出システム  
または電話及び窓口で受付。  
予約から10日以内に参加料を添えて瞑想回廊  
事務室へお越しください。  
お一人様につき2名様分までお申込みいただけます。

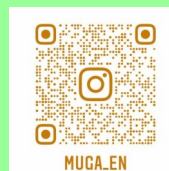
※申込後キャンセルされた場合、参加料の払い戻しは  
できません。



碧南市電子申請届出システム



最新情報はこちらをご覧ください



Instagram



Facebook