

# 心と身体のバランスを整える 指ヨガ教室（全2回）

椅子に座って  
受講できます

手のひら・甲・指を揉みほぐしたり、  
刺激することで脳のストレスを緩和し、  
心身のバランスを整え、本格的なヨガに  
近い効果を促す「指ヨガ」。  
一緒にたいけんしませんか？



日時 6月15日（日） および 6月29日（日） 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（2回分）

申込み 5月8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

瞑想回廊事務室にてお支払いください。

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。

※お申込後にキャンセルされた場合、

参加料の払戻しはできません。



碧南市電子申請届出システム