

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

コロナ禍で縮こまった身体と心を解きほぐそう♪



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4日(日)
第2回 6月18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 和室

◆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(呈茶200円券2枚付き)テキスト代を含む。

◆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7日(日)午前10時より碧南市電子申請届出システムまたは電話にて受付。

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。

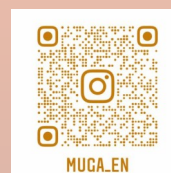
※申込後キャンセルされた場合、参加料の払い戻しは
できません。



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