

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。

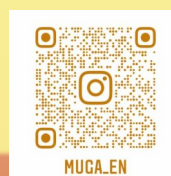
イスに座って受講できます

- ◆日にち 第1回 6月5日(日)、第2回 6月19日(日)
(全2回)
- ◆時間 午前10時～12時(両日とも)
- ◆内容 第1回 指ヨガとは? さあ一緒に始めましょう
第2回 身体の各部位と指ヨガ
- ◆場所 碧南市哲学たいけん村無我苑研修道場 和室
- ◆定員 14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)テキスト代を含みます。
- ◆申込み 5月8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。
※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。
お一人様につき2名様までお申込みいただけます。
- ◆持ち物 ハンドタオル、飲み物(常温の水又はお茶)
※動きやすい服装でお越しください、



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