

季節の養生法とヨガ

日々の生活の中でご自身でセルフケア できる方法を
知ってみませんか？



季節を知って体の不調などを
防ぐ方法

“養生法”ってなに??

生命を養うためにカラダのバランスを整えて健康
を保つ方法
身体と心体の関わりを体験を通して学びココロの
性質を知り身体と心体の関わりを学びます

初めてでもできるヨガの動き

季節のポーズ など

初めてでもできる呼吸法 など

ヨガを通して、
身体の土台を培うための経路を刺激し、
エネルギーラインの詰り&滞りを解消!

季節に合わせての
生活リズム・食生活等のお話

- 日にち: 11月6日(水)
- 時間: 15:00~16:00 (受付開始:14:45~)
- 場所: れんげじスマイルホール スポーツゾーン (建物北側より入場)
- 対象: 40歳以上~ (シニアの方も大歓迎!)
- 定員: 20名 (最小遂行人数: 5名)
- 持ち物: 飲み物、タオル、ヨガマット
- 参加費: 500円 (税込)
- 講師: 江原美里 ヨガインストラクター
ヨガ講師・中医アドバイザー・療法士



予約はコチラから

