

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

