

ヨーガ教室

～ YOGA THERAPY ～

自分自身へ
心地よい時間をプレゼントしませんか？

ヨーガ・セラピー理論に基づいて、心と体の健康を目的とした
ゆっくりで優しいヨーガです。静かに心と体に向き合い気持ちよさを
感じるひとは、精神を安定させ心身をより健やかな状態へと導いて
くれます。

軽く目を閉じ、深くゆっくりとした呼吸に体を合わせていきましょう。
そして、日ごろの生活で生じている心身の緊張を優しく解きほぐし
心と体の調和と深い安らぎを取り戻しましょう。

体の硬さも年齢も関係なく、誰でも自分に合ったレベルで始められます。

肩こり・腰痛・不眠・冷え性・心身症……

是非、一緒にヨーガを始めてみましょう。

場 所： 民団八尾支部 2階 JR 志紀駅徒歩 1 分
日 時： 月曜日 18:30～19:45 (75 分)
料 金： 1 回 1000 円
服 装： 動きやすい服装でお越しください
講 師： 岩田昌美 ヨーガ療法士／ヨーガ・インストラクター

《お問い合わせ》

岩田昌美・・・090-6972-1815
changmi25@msn.com

sVYASA (インド中央政府) 認定ヨーガ・インストラクター
日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士
日本統合医療学会会員

お気軽にお問い合わせください。

