

<東日本大震災支援ヨーガ療法教室のお知らせ>

日付 3月27日(日)
場所 南部町 総合福祉センター いこい荘
(鳥取県南部町 0859-64-3511)
時間 ①9時半～10時半
②11時～12時
*ご都合の良い時間帯にご参加ください。
*途中の入退場可

参加費 1回 500円

経費をのぞいた参加費は、全額を東日本大震災で被害にあわれた方に届くように寄付をします

問い合わせ 足立: mgwadc625@ezweb.ne.jp
壺井: pika-pika0624@docomo.ne.jp

- *ご予約は必要有りません
- *お子様・赤ちゃん連れ可
- *バスタオル持参(あればヨーガマット)

ヨーガ療法とは・・・

呼吸を意識しながらゆっくりと体を動かすことで心身を安定させ、健康を保つ手助けとなります。老若男女問わず、誰にでも簡単にできるヨーガです。皆様ぜひ奮ってご参加ください!

主催: 日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士会・鳥取

(幹事長 足立みぎわ)