

チャリティイベント

整うヨーガ 体験会

ヨガをやった事がない方OK！運動習慣がない方OK！どなたでも参加いただけます

日時

11月2日 日 9:05～12:00 (開場9:00)

場所

長野市権堂イーストプラザ 市民交流センター
コミュニティルーム

内容

9:05～9:20	シンギングボウル&アロマ
9:20～10:20	整う椅子ヨーガ
休憩30分	お茶を飲みながら交流タイム
10:50～11:05	カラダココロ整う呼吸法
11:05～11:35	心に沁みる話



参加費：1,000円

(当日受付：現金のみ)

国際ヨーガの日のイベントにつき、収益は経費を除いた全額を「国際セーヴァの会」へ寄付いたします。

お申込み・お問い合わせ先

NPO法人日本ヨーガ療法士協会長野 伝田

Tel.090-9660-0453

当日直接参加もOKです！