

チャリティーヨーガ in 正善寺



【と き】 2016年6月4日(土)

【と ころ】 正善寺 福井県福井市天王町20-14

【内 容】 午前クラス 10:30~11:30 講師：頼廣愛子 & 山田きえ

午後クラス 13:30~14:30 講師：橋本充恵 & 乗京玲子

【参加費】 500円 (全額を支援券金いたします)

【持ち物】 敷物 (ヨガマット・バスタオル等) ※貸マットは数に限りがあります

動きやすい服装・飲み物

【定 員】 各クラス 20名 (先着順)



イベントコーナー (10:00~15:00)

- 玄米おにぎり販売：カラダに優しい玄米のおにぎりを昼食にどうぞ。
- フリーマーケット：子供服などお宝いっぱい。

アロマトリートメント (10:00~15:00) 15分 1000円 (当日受付)

- 極上マッサージで内側から美しく。



ヨーガ・セラピー (ヨーガ療法) とは…



- アーサナ (体位法) ・呼吸法 ・カウンセリング ・瞑想法などの技法を使って自律神経機能を改善し、ストレスをためにくい身体づくりをしていく統合医療の一つです。
- インド5千年の伝統的ヨーガで自然治癒力をUPさせましょう