

ハーフサイズゆめフェスタで好評いただいた指ヨガ、時間を延長して再登場です！！

指ヨガリラックスセッション体験講座



**簡単、お手軽、いつでもどこでも、
誰でもできて、すぐに使える指ヨガで
あなたのココロとカラダをリラックス**

《日時》 平成29年11月2日(木) 10:00~12:00

《会場》 ゆめ応援プラザ2階(浜松市西区入野町16102-9)

《定員》 10名

《参加費》 プラザの会会員 800円 会員でない方 1,000円
(お茶とお茶菓子付き)

《持ち物》 水分、汗ふきタオル(カラダを締め付けない楽な服装でお越しください)

《講師》 yogadokoro108(よがどころ いちまるはち) 村松寛子
指ヨガの詳細は、<http://yogadokoro108.hamazo.tv/>からご覧頂けます。



～ツボ押しでもない、ハンドマッサージでもない、指のヨガ～

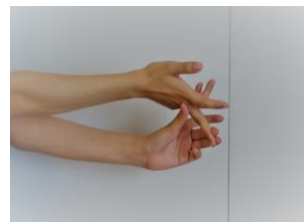
指をつまんだり



指の付け根を回します



曲げたり反らしたりします



呼吸と共に指ヨガをするうちに、カラダがじんわりと温かくなり、ココロもほっこりして首周りや肩周りが楽になっていくのを感じられます。

お申し込み・お問い合わせ

ゆめ応援プラザ 稲垣 〒432-8061 浜松市西区入野町16102-9

TEL 053-448-1723 URL <http://yume-plaza.com/>

Mail: info@yume-plaza.com Facebook: <http://www.facebook.com/yumeplaza>