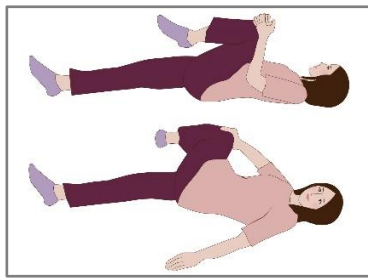


～小さな不調が気になり始めた、あなたのためのヨガ～

メディカル・ヨガ体験講座

ご自身のカラダに、気づいて、癒すひととき・・・体験するからわかる心地よさ
全体の技法を取り入れ、呼吸法とゆるやかな動きにより、固くなった箇所をゆるめ、
整えていきます。カラダのアンバランスを戻し、筋膜の歪みを整え、内臓の回復を促す
メディカル・ヨガは、どなたでも安心してでき、ヨガの後は、カラダが軽くない気分もスッキリ。
日常生活の中で、ご自身でもできるセルフケア方法もお伝えします。

静岡県内では沼津・浜北区の2ヶ所では受けられない新しいヨガが、ゆめ応援プラザに初登場
是非、この機会にご体験ください。



- 《日 時》 2018年3月22日(木) 10:00～11:30
《会 場》 ゆめ応援プラザ2階
(浜松市西区入野町 16102-9)
《定 員》 8名
《参加費》 プラザの会会員 1,000円 会員でない方 1,200円
(お茶とお茶菓子つき)
《持ち物》 水分、カラダを締め付けない楽な服装、ご自分専用のヨガマットやブランケット
を使われる方は、ご持参下さい。(ブランケットはカラダを覆える大きさのもの)
★ヨガマット・ブランケットをご用意しています(レンタル¥100)
《講 師》 yogadokoro108 (よがどころ いちまるはち) 村松寛子
メディカル・ヨガの詳細は、<http://yogadokoro108.hamazo.tv/>からご覧頂けます。

お申し込み・お問い合わせ

ゆめ応援プラザ 稲垣さん 〒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>

いつでも、どこでも、だれでも簡単にできる