

暮らしのヨガ教室

腹式呼吸で行なうストレッチは、血液の巡りを活発にしますので腰痛・肩こり・関節痛・冷え性・便秘・むくみなどを改善し、脳や肺機能を元気にします。また、腹筋や背筋も鍛えられますので丈夫な身体づくりに役立ちます。誰にでもできるとても簡単なヨガです。続ける事で、今お悩みの体調の改善にきっと役立ちます。さあ！！一緒に、自己健康管理をはじめませんか。

講師 NPO 法人日本ヨガ連盟 理事長 宇部実智子

- ✳ 開催場所 悟道の里山 遠野市青笹糠前 18-5
(遠野市運動公園 隣り)
- ✳ 開催日時 平成 30 年 4 月～10 月 第 2 土曜日
(但し 8 月は第 3 土曜日)
13:30～15:30 (約 2 時間程度の予定)
10 分前まで悟道の里山、曲がり屋までお越し下さい。
- ✳ 参加費 1000 円(税込・一回)
- ✳ 定員 15 名

- ✳ 対象者 どなたでも OK
- ✳ 内容 ヨガ・呼吸法・整体修正法など
実技は 1 時間程度、お茶タイム
- ✳ 服装 体操にふさわしい恰好 5 本指靴下
- ✳ 持ち物 大きめバスタオル又は、ヨガマット

申込み先☎080-5734-9831 遠藤

お問い合わせ先☎090-4630-7511 宇部

主催：NPO 法人日本ヨガ連盟 岩手エリア 協力：悟道の里山