

NPO法人日本ヨガ連盟 秋田エリア 企画



デトックス温湿布と ヨガ呼吸法講座



簡単なストレッチ呼吸法で身体に溜まりやすい老廃物を流れやすくし肝臓、腎臓、腸などの内臓の働きを整えるビワの葉温熱療法をします。ビワの葉に含まれるアミグダリンの抗酸化作用は、内臓機能を活発化し、体調を整えます。

- 日時 5/30(木) 9時半～11時半
- 会場 男鹿市北浦公民館
男鹿市北浦北浦杉原9-1
0185-33-2112
- 参加費 2000円
- 定員 20名 要予約
- 服装 リラックスできる服装。
- 持ち物 ヨガマットか大判タオル
温湿布時、直に肌にあてるため
バスタオル1枚。タオル4枚。
- 申し込み 080-2581-4782(高松)
- 講師 NPO法人日本ヨガ連盟
理事長 宇部 実智子

