

脳活ヨガを体験したい方へ

ヨガインストラクターの学びのために！

脳活ヨガ 教室

運動不足の冬は、脳の働きにも衰えが始めます。春に向い若さを保つため全身の筋肉をしっかりメンテナンスする「脳活ヨガ」を体験してみませんか？初心者でも楽しめる、手と全身の関係を探るヨガです。是非ご参加ください！！

◆日時 3月29日(日曜日) 13:00～16:00

◆場所 郡山市立中央公民館 (第2和室) 郡山市麓山一丁目8-4
TEL 024-934-1212

◆日程 12:40～ 受付
13:00～14:30 脳活き活き！ヨガ
14:45～16:00 会員の交流会をします

*ヨガ連盟の会員の方は奮ってご参加ください。

◆講師 認定 NPO法人日本ヨガ連盟 理事長 うべ みちこ 宇部 実智子 氏

◆参加費 2,000円(当日納入)

◆定員 15名(申込先着順)

◆持ち物 ヨガマット(無料レンタル有:事前にご連絡下さい) ・ 動きやすい服装 ・ 水分



講師紹介 : 宇部実智子氏 盛岡市生まれ

在学中に渡米し、心理学に出会い、児童心理学を学ぶ。帰国後、幼児教育の学びを経て、ホリスティックヘルス学に意識を広げる。心身健康法として、気功・座禅・ヨガを学びながら、整体学、温熱療法、リンパマッサージ、音楽療法などの心身ケア技術を習得。

GAIA NETWORK YOGA STUDIO 主宰

◆参加申込 有園 090-2972-2449 (すぐに対応できない時がありますので、ご了承ください。)

itokitokonoito@gmail.com