

心と身体 ヨガ療法



“自分で自分を
知る、認める、
癒す、向上させる”力

伝統的なヨガを基盤に体操と呼吸法で身体を整え、瞑想法で心を整えます。ストレス軽減、健康増進はもちろん、心や身体に悩みを抱える方にも安心して行っていただける健康法です。

お気軽にご参加ください。

※注意：ヨガ療法は治療ではありません。

日 時 第1回 平成30年6月21日(木) 10:00~11:00
第2回 平成30年7月12日(木) 10:00~11:00
第3回 平成30年7月26日(木) 10:00~11:00

場 所 中野市民センター 和室1(2階)
〒192-0015 八王子市中野町2726-7 tel 042-627-6221

講 師 早川知美さん(日本ヨガ療法学会認定 ヨーガ療法士)

参加費 1,500円(全3回) ※初日に集金します。

定 員 各日10名(先着順) ※定員になり次第、締め切らせていただきます。

申込方法 中野市民センターの窓口またはお電話にてお申込みください。