

【暮らしに Yoga を】 at 砂丘館



第2第4金曜開催

6月9日（金）

6月23日（金）

時間：19時半～20時45分

定員：女性5名まで

料金：¥1,800

場所：砂丘館 お座敷

【新潟市中央区西大畑5218-1】

※会場には駐車場がありません。

公共機関及び最寄りの有料駐車場をご利用ください。

内観して、
根を張って「今」に しっかり立てるからこそ、
感じられる まわりのものとの調和や、
周囲の人たちとのおだやかな繋がりがあります。

整ったからだと深い呼吸で日々 心地よく過ごせるように。

そんな軸のある、しなやかな人になるための
【体軸コンディショニング、
呼吸に合わせて動くヨガ
道具に委ねていくリストラティブヨガ
メディテーション、呼吸法】をおこないます。
初めての方もぜひお気軽にご参加ください。

主催 江口 美和子

ご予約先 mikko.84.129@gmail.com

yoga blog 玉木美和子曰々のこと。

<http://tamakimiwakoyoga.blogspot.jp/?m=1>

