

Vol.9

社会人サークル Takashima

和みのヨーガで心をほぐしましょう



和みのヨーガは、日本人の智慧を盛り込んだ自然治癒力を活性化するプログラムです。とっても簡単な手当てで身体の歪みを直し、健康で美しくなり、生き方まで楽になっていくというものです。体をほぐすことで心もほぐれ、素直な自分を見つめることができます。

日時：1月21日(日)

13:00~16:00頃まで

場所：高島公民館(アイリッシュパーク)

高島市勝野 670

対象：独身の方
(定員15名)

参加費：1500円

持ち物：飲み物、



動きやすい服装、
ヨガマット不要
ヨーガの後は TeaTime

講師：鎗分ゆかりさん

高島市在住 和みのヨガインストラクター
元調理師だが、料理は作るより食べる方が好き。
40歳で高齢出産をして5年間腰痛で苦しむ。涙もろく、人情いっぱいの大阪生まれの大阪育ち。
2009年に田舎暮らしをしたくて家族と滋賀に移住。関西で「和みの輪」を広げておられます。



問い合わせ・申し込み

たかしま

結びと育ちの応援団

☎33-7758

次回は3月に
そば打ち体験