

初心者大歓迎！「調身・調息・調心」で健康に！

リラックスヨガ体験教室

あなたの体に元々備わっている病気を治す力（免疫力・自然治癒力）を高めるための体のセルフケア（セルフマッサージ・セルフストレッチ・瞑想）を日常生活で簡単にできよう学びながら体を癒していきます。



日時：原則毎月第3土曜日（要事前確認）午前 10:30～12:00

会場：土浦市ふれあいセンターながみね多目的ホール

インストラクター：猪野瀬純子先生（インドエステ・ヨガ「キラナパス」主宰）

参加費：300円（どなたでも参加できます）

主宰：NPO 法人緑の風ヘルスサポートジャパン、ラポールの会

お問合せ：NPO 法人緑の風事務所 070-5015-3151



猪野瀬純子先生