



いやしヨガ

体験レッスンご案内

ヨガは心を穏やかに体を健康に、自分自身で心身を癒すことの出来る素晴らしいアンチエイジング方法です。呼吸法で免疫力をあげ、短時間の瞑想で健やかな解放感を得ると共に、やる気、集中力はアップします。一生楽しく続けられる健康ツールのヨガ。初めての方、体力に自信のないシニアの方、どなたでも無理なくご参加いただけます。

4月3日(火)からスタートしますが、**ワンコイン体験レッスン**を行います。是非、ご参加くださいませ。お待ち申し上げます。

場所：全昌院(東長崎駅より徒歩3分) ※ご予約不要

日時：3月20日(火) 午後2時～3時 参加費500円

※お飲物、ヨガマットまたは大判のバスタオルをご持参ください



講師：Michiko インド政府公認ヨガインストラクター
ハタヨガ、ヒーリング、パワーヨガ、瞑想、呼吸法、シニアヨガ、
椅子ヨガ、メディカル太極拳、ヨガライフアドバイザーTT修了
NHK教育テレビくらし発見初代お姉さん

全昌院

東京都豊島区南長崎5-21-8

03-3951-7555

<http://www.zenshojin.com>