



伊那谷でヨガをするなら！いもむしクラブ

初春を寿ぐ 「ヨガの概略がわかる！」

全4回集中ヨガ体験 参加者募集

日時 2月3日、17日(日) 3月10日、24日(日)

朝 9:30~11:00

概要

各回座学を10分~15分行ないます。アーサナ(ポーズ)の時間はちじこまりがちな冬の身体をゆっくりとしたペースで丁寧に動かしていきます。はじめての方でも無理なくおこなえる内容です。

参加対象

全4回の日程に参加が可能な方ならどなたでもご参加いただけます。

持ち物 動きやすい服装 ヨガマット ※レンタルマットあり

受講料 6000円 (講座の初日に講師にお支払いください)

集中体験全4回+4月からのレギュラークラス(1回分)チケット付き(振り替え・払い戻し不可)

場所 かがやきパレット(オーロラ) 上郷黒田 ※板張りの気持ちのいいスペースです

講師 前島 久美 (まえしま くみ) 大鹿村在住ヨガ講師 冬期 Tokyo 研修中
ヨガを始めた時に私自身が疑問に思っていた事を中心にヨガの概略をお伝えします。

★参加募集期間は2019年1月10日まで★

お問い合わせ・エントリーは、メールにて kumi.maejima@gmail.com

※ 最低実施人数5名

※ 実施人数に満たない場合は実施を取りやめる場合があります。

その場合はHPにてお知らせします。 <http://umanojou.com/imomushiyoga/>

※ 単発での参加可。各回2000円予約不要 10分前に会場にお越し下さい。

~こんな方におすすめ~

- ・ 新しい事を始めてみたい ヨガを生活習慣にしたい。
- ・ ヨガについて踏み込んで知りたい。とにかく身体を動かしたい。

