

健康ヨーガA

廣野由美子

ヨーガの目的はポーズの完成ではなく、ヨーガの三要素「ポーズ・呼吸・瞑想」を三位一体化させて「心の安らぎ」を得ることです。リラックスできたことで、細胞が活性化され、血流が良くなり、自然治癒力が高まり、たくさんの健康効果が生まれます。



ぜひ、ヨーガを始めてみませんか(^^♪

【多目的室1】 第1・3水曜日 午前10:00~11:30

24-D-05