

健康ヨガB

廣野由美子

ヨガの目的はポーズの完成ではなく、ヨガの三要素「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、ヨガを始めてみませんか(^^♪

【多目的室1】第2・4水曜日 午前 10:00~11:30