



ヨガ&ハーブ 癒しの時間

アシュタンガヨガをベースにした、初心者でも参加できる動きのあるヨガです！

「アーサナ」というヨガのポーズを決められた順番に流れるように行い、終始中断せずに実践していきます。それを、鼻から吸って鼻から息を出す「ウジャイの呼吸法」で行う事で、血行を促進する効果と、深い呼吸で研ぎ澄まされた感覚が生まれるため、集中力が高まる効果もあります。これを1日10分続ける事で、体づくりに役立てていきましょう。

開催日：平成30年10月20日(土)

場所：おもむろ (八王子市小津町865番地)

時間：10:00~13:00

先着30名・ヨガとハーブに興味がある女性に限ります！

費用：¥3,000 (ヨガ、ハーブティー、ネパールカレー付き)

持ち物：ヨガマット、動きやすい服装、タオル、着替え(発汗性が高いヨガです。)

1)秋から冬に向かう身体に、フレンド・ハーブティーで内面から身体をいたわります。

2)アシュタンガヨガをベースにした、動きのあるヨガを90分間みっちり指導で、汗を流します！

3)奈央屋の本格的ネパールカレーとチャイを堪能しましょう。

4)参加者の手作り雑貨のショップが出店するので、小銭を持参して下さいm(____)m

*申し込み方法・・・参加される方の氏名、年齢、参加人数、住所、電話番号を明記の上、10月18日(木)までに

hachioji.otsuclub@gmail.com に申し込んで下さい。



*主催：NPO法人 小津倶楽部

*お問い合わせ先：NPO法人 小津倶楽部

担当：青木 勝美、竹縄 ひとみ

hachioji.otsuclub@gmail.com

【ヨガ講師紹介】・・・井上 有紀

ナンシーギルゴフアジャストメントクリニック修了
からだクリエイトきらくかん整体習得コース修了

【ハーブ講師紹介】・・・竹縄 ひとみ

プロフェッショナル・アドバイザー・オブ・ハーブ
メンタルハーブ認定(NPO法人日本ハーブ振興協会)