

# 『体験！ヨガ教室』

近藤洋子先生



『ヨガ』とは、サンスクリット語で「結ぶ」「つながる」という意味です。

心と身体、呼吸を結ぶものですから年齢、性別を問わず行うことが出来、また身体が硬いからできないというものではありません。

日常、動かすことのない関節、筋肉を動かし、脳をリラックスさせることで生命力が覚醒していきます。それには深い呼吸が心と身体の架け橋であると体感していただけます。向き合うのは自分自身です。人と比べることなく、焦らずゆっくり体を動かしましょう。



**7月4日(火) 10:00~11:30**

体験受講料 ¥500

要予約・定員 10名様

動きやすい服装で。

持ち物：タオル、ある方はヨガマット

(ヨガマットの無い方はこちらでご用意できます(無料です))

場所：木更津市東太田 3-9-29 フォレストホーム敷地内 FORECO

ご連絡先：0120-227-667 フォレストホームまで