

ヨガを体験してみよう

～日ごろのストレスでゆがんだ心と体を繋げてみませんか。～

講師 ヨガセラピストMaki (松原 真季氏)
松原 太陽氏

経営者として、心と身体のケアをどのようにしていますか？

ヨガとは繋ぐという意味で、日ごろからのストレスや、緊張などでずれてしまった心と身体を繋げ、体幹を感じる事でゆがんでしまっている意識のバランスをもとに戻すことができます。

その中でも、マイトリーヨガは身体と心の両方に寄り添いながらバランスを整え心身にやさしくアプローチしていくヨガスタイル。体と筋肉を緩めながら歪みを整え、深い意識に目を向けて、呼吸、身体、心の状態を客観視し、あるがままの自分自身を見つめ直します。

心と身体を一つに繋げて、心に溜まった不要な物を手放し、リフレッシュする事で新たな思想と活力を共有できる時間を楽しみましょう。



日時： 2019年 5月 24日 (金)

18:30 受付 19:00～21:00 例会

会場： 田辺市民総合センター 4階交流ホール

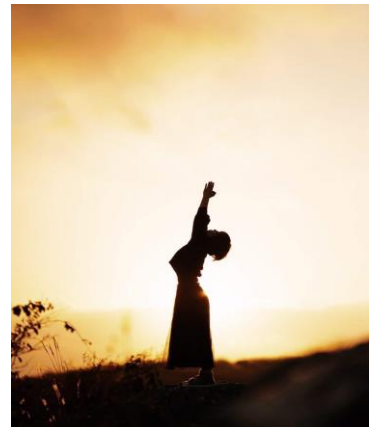
(住所：田辺市高雄一丁目23番1号)

参加費： 例会 無料

定員： 20名

※女性用更衣室あります

※大きめのバスタオル (あればマット) 持参し、動きやすい服装でお願いします。



----- 切取らずにそのままFAXして下さい 和歌山同友会 FAX : 073-431-4479 -----

| | | |
|-----|-------|-------|
| お名前 | | |
| 会社名 | | |
| 例会に | 出席します | 欠席します |

お申込・お問合わせは

和歌山県中小企業家同友会 事務局 TEL : 073-422-3782 FAX : 073-431-4479 E-Mail info@wakayama.doyu.jp