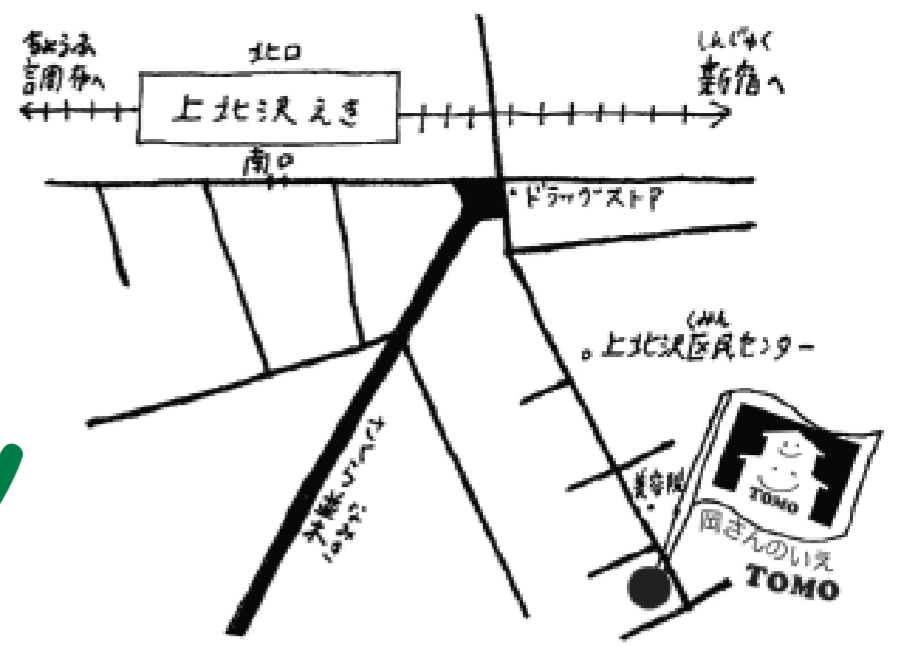


岡さんのいえ ヨガスクール



7月28日(土)
10:30~11:30

初心者歓迎

主催：ヨガヒーラーアソシエイツ
(世田谷トラストまちづくり助成団体)

レッスン料：¥800 (ヨガマット不要)

持ち物：動きやすい運動着

お申し込みは和田康子まで

yasuko@ea.mbn.or.jp

または、090-9141-7556

ブログ→ <http://ameblo.jp/yakko1119/>

講師 遠藤孝之

「龍村式指ヨガ」、東洋医学の「部分即全体」という原理をベースにした、ユニークで即効性の高い健康法を指導。指を回したり、反らせたり、手のひらや手の甲をもんだりするだけで、脳のストレスを解消し、心身のアンバランスを改善するなど、ヨガの近い効果を期待できます。指ヨガによる深いリラクゼーションを体験して、健康維持に役立ててください。

