

やませ土風館カルチャー講座 つなぐYOGA

つなごう！
ココロと
カラダ！

日 時：毎週水曜日 19:00~20:00

6月1日、8日、15日、22日、29日

7月6日、13日、20日、27日

場 所：やませ土風館 多目的ホール

参加料：500円（-halfティーク付き）

持ち物：ヨガマット、タオル、お水（水分）

脱着できる動きやすい格好でお越し下さい。

定員：20名 ※要予約

予約先：(社)久慈市観光物産協会 0194-66-9200

※定員になり次第予約終了となります。予めご了承願います※



現代人は様々なストレスにさらされ、心と体の神経バランスが崩れがち。放っておくとお肌や内臓、精神的にも支障をきたします。

鼻呼吸を繰り返すことが自律神経の働きを促し、リラックスする脳内物質セロトニンという分泌液物を出すことにつながります。

ヨガでゆっくり動きながら固まった筋肉をほぐしていきましょう。



講師：佐藤 忍

東京代々木 UTL 主催による全米ヨガアライアンス認定 TT2 修了。その後
仙台 yogacco、八戸 Senaji Studio にてヨガを深め、久慈市民体育館主催フットネス教室「インサイドヨガ」を担当。

他 Byron yoga center Anna Davis 産前産後ヨガ認定講師

予約・問合せ先：(社)久慈市観光物産協会 0194-66-9200