

経絡ヨガで若返り



経絡ヨガで **10歳若返り** しましょう。

「経絡」とは気やツボの通り道です。そこに刺激が及ぶよう工夫された、ゆるやかな体操です。

ヨガのポイントは脱力、体の固い人・正座できない人も大丈夫。

日時 平成31年4月22日(月) 午後2時～4時
会場 麻生市民交流館やまゆり 麻生区上麻生1-11-5
会費 無料
講師 藤原飛鳥さん



「経路ヨガの会」主宰。インド中央政府公認ヨーガ教師・ヨーガ療法士。学生時代にヨーガと出会い、その心身にもたらす圧倒的な効果に感動。以来、心身をホリスティックにとらえる様々な分野のものについて多くの師の下で学び、独自の研究を重ねてきました。著書「チャネリングの秘法」(大陸書房)「キレイになる経路ヨガ」(あおば出版等)

脱力・伸び・腹式呼吸を習得し、ヨガ本来の目的である「瞑想」にチャレンジします。

受講受付 平成31年3月1日(金)～

申込み方法 裏の申込用紙に氏名連絡先を記入の上、ご来館またはFAXでご提出ください

定員 15名 先着順 定員になり次第締め切ります

大きめのバスタオルまたはヨガマット・フェイスタオルをご持参ください。

靴下はお好みでOKですが、あれば5本指がベターです。

申込み問合せ 麻生市民交流館やまゆり 電話 044-951-6321 FAX 044-951-6467

主催 NPO法人 あさお市民活動サポートセンター