

参加無料

2020年1月5日(日)

# 古典ヨガ体験クラス

13:30~15:00



新年、新しいことを始めてみませんか？  
自分の健康のためにヨガを始めてみませんか？

ヨガって何？ヨガは身体が柔らかくないと出来ない？若くて綺麗な女性がやるもの？  
難しそうなポーズをとるもの？そんなイメージを持っている方も多いのではないのでしょうか。  
ただ、身体を動かしているように思われるクラスは、ヨガのお話から始め、その後マットの上で  
身体を動かしていきます。隣のマットの人と比べるのではなく、自分自身と向き合う時間です。  
出来る出来ないは関係なく、出来ても出来なくても楽しむ時間にしていただけたらと思います。  
身体が硬くても、初めての方でも、老若男女問わず、どなたでも参加していただけますので、  
ぜひ一度この機会にお越しください!!!

■場所：うずしおふれあい館（住所：徳島県鳴門市撫養町南浜権現88-1）

■お持ち物：ヨガマット(レンタル有)・飲み物・タオル・動きやすい服・楽しむ気持ち♪

■お申込み方法：題名にWS参加、本文にお名前を記載しメールにてお申込み下さい。 [hokoyoga92@gmail.com](mailto:hokoyoga92@gmail.com)

初めまして、MIHOKOと申します。

インドに何千年も前から伝わる古典ヨガを学んでいます。

本来ヨガの持つ効能を正しく伝えられるように、

自分自身もヨガを実践し現在もワナカムヨガスクールの

“マスター・スダカー”の元で学び続けています。

毎日が快適に過ごせるように、この機会にぜひヨガを始めましょう!

