

日常の疲れを癒す

健幸教室

眠りヨガ教室

睡眠の質を高めたい方、
短い時間でもしっかり休みたい方、
心地よいアロマの香りに包まれながら、
眠りヨガ（ヨガニドラ）で心と体をほぐし、
日常の疲れを癒しませんか



眠りヨガ（ヨガニドラ）の期待される効果

- ・緊張がほぐれ癒される・ストレス緩和
- ・眠りの質を高める・心の安定・疲労回復 等々

日 時	第1回 3/7(金) 18:30~19:30	第2回 3/14(金)	第3回 3/21(金)	第4回 3/28(金)
場 所	まほろば館 1 階 くつろぎオアシス (清水町堂庭63-1)			
対 象	町内在住もしくは在勤の女性			
受 講 料	2,000円（全4回分）			
定 員	15人			
申 込 み	2月19日(水)までに申込フォームよりお申し込みください ※申込み多数の場合は抽選となります。			
持 ち 物	タオル・飲み物・ヨガマット・ブランケット(体にかけるもの)			
備 考	簡単なヨガと呼吸法で体も動かします。動ける服装でご参加ください。 寒くならないように、体にかけるものをお持ちください。			



申込フォーム