

## ～一日体験講座～

一日体験してみませんか？

# 「身体をほぐす筋膜リリースとやさしいヨーガ」



ボールを使って体のこわばりを解いた後、穏やかな呼吸と合わせてヨーガを行います。体のあちこちが硬い方も、初めての方も、この機会と一緒に体験してみましよう！

みなさまのお申込みをお待ちしています



日時 2018年11月11日（日曜）

時間 AM 10時より 1時間程度 30名程度

参加費無料 持ち物 バスタオル

場所 弦打コミュニティセンター2F

主催 弦打校区婦人会連合会

申し込み先 弦打コミュニティセンター TEL 087-882-0285

### <講師紹介>



はじめまして。田中沙織と申します。  
みなさん、いつもなんとなく体がだるかったり、  
冷えを感じたりしてませんか？  
普段は家のことで忙しく、自分のことを後回しに  
してしまう私たちです。ヨーガを通してご自分と  
向き合い、心と体を癒してあげてください。  
その時間を一緒に過ごしていけることを、  
とてもたのしみにしています。

11月11日(日) 一日体験ヨーガ 申込書 **先着順となります**

お名前 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

ご連絡先 \_\_\_\_\_

お申込書を弦打コミュニティセンターまでお預けください