

26

ヨーガ・セラピー



客観視する力をつけて
心と身体を自己
コントロールする力を
つけましょう

開催日 第1・3(土)

時間 13:00~14:00
14:10~15:10

会場 中央公民館4階
集会室

講師 (社)日本ヨーガ
療法学会
認定ヨーガ療法士
表 優子

対象 一般 定員 30人

コメント 優雅な気持ちに
なりますよ。