

五天山あさいち商店街 7月28日(日) ヨガ体験

講師プロフィール

吉田 仁美

20年間自分のやりたい仕事探しをして、疲れたときにヨガに出会いました。
ヨガはポーズだけではなく、日々の生活の中に大切な事があると教えてくれました。
忙しくしていて、本当は大切だと知っていたのに
忘れてしまっていた物を思い出させてくれました。
そのお陰でまた、ヨガを通して色々な事にもチャレンジできるようになりました。
私にとって大切なヨガの一部分にポーズと呼吸があります。
当日ヨガの一部分ではありますが、みなさんと共有できたら嬉しいです。

体験会のヨガは座位のみ陰ヨガです。
誰にでもできる簡単なポーズと呼吸と身体の内側
そして大自然を感じながらリラックスしていきます。
身体が固い方や普段忙しくしている方には特にオススメです。
短い時間ですが、少しでもリラックスして頂けたら嬉しいです。

当日ご用意していただきたいもの

マット

水分

タオル

※ マットは4本貸し出しできます。