

26

# ヨーガ・セラピー



開催日 第1・3(土)

時間 13:00~14:00  
14:10~15:30

募集は終了しました

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

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

コメント

優雅な気持ちに  
なりますよ。