

27

# ヨーガ・セラピー



客観視に自分を見る力をつけて「何があっても大丈夫」のタフな心をつくりましょう。

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 リラックスしてエネルギーを充電しましょう。