

11月の

リストラティブヨガ



リストラティブヨガとは？

リストラティブヨガ＝心身回復を目指し、ブランケットや枕など身体を支える道具をふんだんに使用して無理のない姿勢でゆっくりとポーズを取るにより、深い休息感を得て、緊張の緩和、エネルギー回復へと導くリラックス系のヨガスタイルです。

日程 2021年 **11月13日(土)** ※毎月、第2土曜日に開催

時間 10:00～11:30 (90min)

参加費 1,000円

講師 hug uni 山口 聡子氏

定員 5名(先着順) ※最少催行人数2名

場所 肱川風の博物館

準備物 ヨガマット・バスタオル3枚・フェイスタオル3枚
身体の上にかけるタオルケット1枚

※体を動かしやすい服装でお越しください。※ヨガマットはレンタルできます。



リラックスして
心もリフレッシュ♪

イラストはイメージです。

<問い合わせ先> **ご興味ある方、参加ご希望の方はこちらまで↓↓**

肱川 風の博物館・歌麿館 〒797-1505 大洲市肱川町予子林 99-1

TEL 0893-34-2181 URL <http://www.kazehaku.jp/>

ブログにて、
教室の開催風景や
その他の最新情報

更新中！！

