

ヨーガ 講座

令和6年度



身体を伸ばして気持ちよく
心もゆるめてみませんか？

リラクゼーションを深めていくアーサナ(体操)と呼吸法・瞑想法を体験してみませんか？

日 時 : 第1・3金曜 19:00～20:30 24回

対 象 : 原則、尾道市内在住または勤務先のある15歳～34歳(高校生、学生は除く)
※定員に達しない場合、35歳以上の受講も可能です。詳細はお問合せ下さい。

費 用 : 教材・材料費なし

持 参 物 : ヨガマットかバスタオル※寒いときはブランケット

定 員 : 20人 体 験 : 無料

申込締切 : 随時受付

講 師 : 認定ヨーガ療法士 森岡 香織さん

申 問 : 尾道市勤労青少年ホーム 0848-22-5396 / 平日9時～20時
sei-home@city.onomichi.hiroshima.jp