

笑顔と笑いのレッスン

井坂津矢子の心のヨーガ塾

コロナウィルス感染拡大以降、社会は大きく変わりましたが、心には喜怒哀楽という見えない『生』の世界があります。こころの避難場所として精神的支柱となるヨーガの世界観についてお話しします。
後半30分は椅子でできる簡単なヨーガを紹介します。



- 受講日 8月26日(木) 10:30~12:00
- 講師 健康運動指導士、井坂ヨーガ研究所代表
井坂津矢子
- 受講料 2,200円(税込)



お電話で予約のうえ受講料を添えてお申込下さい。登録料不要、会員以外の方も受講いただけます。



豊田 中日文化センター

〒471-0034 豊田市小坂本町1-25 豊田産業文化センター5階
Tel 0120-98-2841

受付時間 午前9時30分~午後6時30分まで (月曜定休、日曜日は正午まで)

facebook



instagram



ホームページ



