

からだ一つでできる健康法

呼吸法ワークショップ

普段は無意識にしていることが多い呼吸。
呼吸のしかたによって、心とからだに与える影響は変わります。

リラックスしたり、活力がわいたり、気分がすっきりしたり、
あたたかくなったり、涼しくなったり
どんな呼吸があるの？どんな効果があるの？

呼吸と身体の関係性、心身の健康維持に役立つ基本的な呼吸法を実習します。
まずは体験してみませんか？

- 【日時】 2025年3月9日（日）
【時間】 10:00～13:00（開場9:30～）
【場所】 アーナンダヨーガスタジオ
【参加費】 3,500円（非会員4,000円）
【定員】 20名
【持ち物】 ヨガマット・飲み物・動きやすい服装
【お申込み】 2月8日（土）～

スタジオ受付に直接、またはお電話にて、申込書に参加費を添えてお申込みください



レッスンで何度もやってるけど
よくわからない

自分の呼吸法あっているかな？



★講習の2時間前までにお食事を済ませてください。
皆様のご参加をお待ちしております♪

キリトリせん

申込用紙

領収書

クラス
会員番号
氏名
電話番号

領収日 /

参加費 3,500円（非会員4,000円）

領収日 /