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

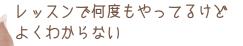
【参加費】 3,500円(非会員4,000円)

【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



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♪

-キリトリセン

申込用紙

領収書

会員番号 氏名

電話番号

クラス

領収日 /

参加費 3,500円 (非会員4.000円)

領収日