

はじめての人の陰ヨガ

一つのポーズを長く取る陰ヨガは体がじんわりとほぐれ、
心身の深いリラックス効果が得られます。
気の巡りも整えるので、免疫力アップにもつながります。
年齢・ヨガ経験を問わず、誰にでもご参加いただけます。



開催曜日：毎週木曜日

時間帯：17:30～18:30

参加費：1,000円

場所：南城市庁舎・3階エレベーター前共有スペース

※ヨガマットをご持参ください



北野純(ヨガ講師・ヨガセラピスト)

1979年、福岡県生まれ。ヨガ指導歴10年。

ヨーガストラ(ヨーガの哲学)と出会って以来、ポーズ、呼吸法、マントラ、瞑想などヨーガ本来の姿を追求している。近年は一人一人に合わせて心と体のバランスを整えるヨガセラピーやプライベートクラスもおこなっている。

ブログ：<https://ameblo.jp/jun-kitano/>

メール：kitasan523@gmail.com

お問合せ先
ラインQRコード

