

講座番号
101

講座名

ココロのバランスヨガ

日時 4/14 4/28 5/12 5/26 6/9 6/23 7/14
7/28 8/25 9/8 (月) 19:30~20:30

定員

17名

講師名

深津美香

場所 カラット 北館4階 パフォーマンススタジオ 回数 10回



呼吸とともに流れるようなフローのヨガを行うことで
巡りのよい心とからだへと整えて本当の"私"を取り戻す…



そんな…

癒しとメンテナンスの時間をヨガで一緒にしませんか？



プロフィール

- ・全米ヨガアライアンス E-RYT500 取得
- ・テンセグリティー・ヨガ認定講師
- ・IHTA シニアヨガアドバンス取得
- ・ケンハラクマ ココロのバランスヨガ
呼吸と瞑想指導者認定修了
- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

8,000 円

教材費

0 円

持ち物

ヨガマット、タオル
飲み物
動きやすい服装