

ストレス軽減

メディカルヨガ

自然治癒力を高め、心や身体の症状の緩和することを目指す、補完・代替療法のひとつとして注目されているメディカルヨガ。

ストレスを軽減させるヨガセラピーと一緒にやってみませんか。

深くリラックスしたい方にもおすすめですよ。



日にち/2018年9月6日(木)

時間/10:00~12:00

10:00~11:00 ヨガ

11:00~12:00 お茶会

会場/ふれあいセンターごだい

住所：那珂市後台 1491-43

TEL：029-353-2666

参加費/一人500円 定員/10名

持ち物/敷物(ヨガマット or バスタオル)、
フェイスタオル2枚、動きやすい服装、水分

申込み/1週間前までお願いします。



講師

横山みつこ

◆MYLメディカルヨガラボ代表



じゃあまいいかねっとって、どんな団体？

じゃあまいいかねっとは、震災を機に茨城県で暮らすことになった方の、心のケアを目的にさまざまな企画をしています。これまで、福島県の補助を受け、心と体の相談会、呼吸法、ヨガ、ハーブティ講座などを実施。2014年4月、福島に縁のあるメンバーで結成した任意団体です。

★主催 じゃあまいいかねっと

★共催 ふうあいママの会

★申し込み★ ☎ 090-4880-8781

✉ jyamaiika@gmail.com