

あなたも ヨガで変わりませんか

ヨガ入門以来、50年の時を経て、私は確かに変わりました！

2024年4月29日(月)
午後2:00～4:00 受付1:30～

インストラクター大歓迎

力を
抜けば
流れ
る

ヨガは

バランス

無心になれば心が流れる

イグアナ

初心者大歓迎

- 会場：勤労者女性会館「しなのき」BF トレーニングルーム
 会費：1,000円(原則として後払い) ※自然ヨガ会員・関連教室会員無料
 定員：30名くらい / 講師：松橋明 (NPO 法人沖ヨガ協会講師)
 持ち物：ヨガマット ※フローリングのためヨガマットをご持参ください
 ヨガベルト／手ぬぐい／タオル など ※動作の補助に使用

- ※ 動きやすい服装でお出かけください
- ※ ロッカールームで着替えができます
- ※ 駐車場は近隣の有料駐車場をご利用下さい

ヨガは直感で観る
ひらめきで感じる

【実習】 自然ヨガオリジナルPose & 整体法

- ★ トンボのポーズ (Dragonfly Pose)
- ★ 裏向きの亀のポーズ (Upside down Turtle Pose)
- ★ イグアナのポーズ (Iguana Pose)
- ★ このほか整体法・運動法・修正法 …
- * 内容のすべてが自然ヨガのオリジナルです
- * あなたのヨガの実習・指導にも活かせます！
- * 自分で腰痛・肩こりを治したい方は必見！

しなのき MAP



※「しなのき教室」教室体験

4月の毎週木曜日 午後7時～8時30分
 教室体験を希望される方はご連絡下さい
 1回無料・2回目より1回1,000円
 会場：「しなのき」BF トレーニングルーム
 ヨガマットが必要です

【お申込・お問い合わせ】

参加ご希望の方は、参加者氏名と参加人数を下記までお知らせ下さい

長野自然ヨガ研究会 松橋明 HP : <http://www.shizenyoga.sakura.ne.jp/>
 TEL・FAX / 026-253-6110 E-mail / akrmatsu@janis.or.jp 携帯 / 090-4745-0127