

心と身体を癒す

# ヨーガ・セラピー

呼吸を意識化し呼吸とともに行う優しい動きを通して、今この瞬間に心に向けさせ心を穏やかに癒していきます

体が硬くても、ポーズができなくても大丈夫！

気持ちよく体を動かして、身体と心をほぐしていきましょう

## <開催日>

毎月第2、4土曜日（変更有）

年間スケジュール

## <時間>

10：30～12：00

4 / 12 5 / 10, 24 6 / 14, 28

7 / 12, 26 8 / 9, 23 9 / 13, 27

## <参加費>

700 円／1 回

10 / 11 11 / 8, 22 12 / 13

2026 年 1 / 10, 24

## <持ち物>

2 / 14, 28 3 / 14, 28

ヨガマット or バスタオル、飲み物、動きやすい服装

## <場所>

観音山ファミリーパーク A 工房

## <講師>

村上 有香

## <予約>

[park.yoga.2025@gmail.com](mailto:park.yoga.2025@gmail.com)

