

# ユニの湯と呼吸法で細胞活性！

会場：ユニの湯 宴会場

## ユニの湯でヨーガ体験講座開講！

自分のからだのこと知ってますか？

自分の健康に必要なものをヨーガを通して見つけてみませんか！

ユニの湯のヨーガはとっても簡単！難しいポーズなどありません。

大森先生が自分の内へ内へと優しくいざなってくれますよ。

はじめての人もまずはLe't Try！

開催日	11時～(60分)	13時～(60分)
10月14日(土)	初級	初級
10月29日(日)	初級	中級
11月12日(日)	初級	上級
11月19日(日)	中級	上級
12月3日(日)	初級	中級

**参加費：無料** (入館料は必要です)

動きやすい服装とフェイスタオルをご持参下さい

### ヨーガを通して自分を知る

この一年間、ご自分の身体はどのように変化しましたか？

勉強や仕事をしていると、なかなか自分の身体の変化に気づく事ができず、病気を患ってから病院へ行く。という方は少なくないと思います。

今回はヨーガを用いて自分の身体を知っていきます。

ヨーガは、身体が柔らかくなくてはだめ？難しいポーズをするの？

と思いがちですが、自分に合った方法で、自分の身体に必要なものを知り、日々、自分の健康について考えていきましょう。



photo by 松岡 和洋