

美浜区講座③

ヒーリングヨガ講座

2022/7/24 (日)



自分を自分で大切に作る時間
"毎日を笑顔で過ごす"ことをGOALとし、
日々の暮らしの中にYOGAのある生活を



ストレッチ

渡るみ先生の落ち着いたお声・音楽・鐘の音に揺られながら、ゆっくり身体を伸ばしていき、とても気持ちの良い時間でした。



講師：渡るみ氏



呼吸法&瞑想

呼吸を整えることにより気持ちも整えられ、
自分も相手も大切にできるようになる。
とても大切なことを学ばせていただきました！



ご参加ありがとうございました！