

# はじめてのゆるヨガ

ゆるーいポーズでリラックス

体の感覚や呼吸を感じながら、ゆったりとカラダをゆるめます。  
心と体を整え、気持ちよくほぐしていきましょう。  
難しいポーズはありません。  
無理なく、気持ちいい程度にカラダを動かすので、  
ヨガが初めての方、体がかたい方、体力に自信のない方などでも大丈夫。  
心が穏やかに満たされる'ゆるヨガ'を体感しませんか。



1回だけのレッスンです

2019年4月6日(土)  
14:00~15:00

- 場 所 神戸YWCA会館 5階チャペル  
服 装 動きやすい服  
持ちもの タオル、水分補給のための飲みもの  
\*ヨガマットは準備します。  
申し込み メールまたはお電話でお申し込みください。  
\*メールの場合  
①お名前、②ご連絡先(住所、電話番号)を記載してください。  
定 員 先着10人  
受講料 2,160円(税込)



講 師 Canaさん

幼少期よりダンスを始め、体で表現する喜びや体の奥深さを知る。その延長でヨガに出逢い、心と体の深い結びつきを学び実践していく中で、ヨガの大きさに触れる。誰にでも開かれているヨガを、これからも深め広めたいという想いで修行中。小さな日々を愛し、透明な尊いうたに耳を澄ませます。

お問い合わせ

神戸YWCA 学院 文化教養コース

〒651-0093 神戸市中央区二宮町 1-12-10  
tel. 078-231-6303 fax. 078-231-6692  
e-mail: office@kobe.ywca.or.jp  
www.kobe.ywca.or.jp

YWCA

(ワイ・ダブリュー・シー・エー  
(Young Women's Christian Association) は…

キリスト教を基盤に、世界中の女性が言語や文化の壁を越えて力を合わせ、女性の社会参画を進め、人権や健康や環境が守られる平和な世界を実現する国際 NGO です。