

経絡ヨガ

経絡を刺激して、ココロもカラダも整える

障害児療育にも効果があり、誰にでもできる簡単なポーズをご紹介します



宮森大地先生「冷えとりヨガ」

「子宮美人」野口由里絵先生



場所：花田苑(越谷市花田 6-6-2)

持ち物：タオル、ヨガマット(または大きめなバスタオルでも可)

水分(汗をかくため、多めにご用意ください)

※職員の研修を兼ねるため、お子様の見守りはございません

当日のデイサービスご利用可能時間は、10:00~12:00 となります

ご理解とご協力、よろしくお願いいたします



特定非営利活動法人 青藍会

キリトリ線

料金：無料

13:30~16:30

12月2日(土)

12月2日(土) 経絡ヨガ 申込書

どちらかに丸をつけてください

お名前

参加

・

不参加

締切日：11月20日