

東住吉ヨーガサークル 参加者募集中!

こころとからだの健康を目指します

見学・体験は
随時
お気軽に!



膝や腰の
痛みのある方も
ご相談下さい!

<プラーナヨーガ>

ヨーガの深い呼吸とポーズによりプラーナ(生命エネルギー)を活性化。体内の老廃物を排出し、いつまでも老化しないしなやかなからだに。ゆがみを治しながら、心まで柔軟に、毎日を輝かしく過ごしましょう。

会 場/東住吉会館

実施日/毎週火曜日 19時~20時半
毎週土曜日 10時~12時
毎週土曜日 14時~16時
(各クラス/月4回実施)

月 謝/¥4,200 (テキスト代込)

持ち物/敷物(ヨガマットやバスタオル等)

講 師/(プレマ・サット・サンガ専属講師)



受付
29.8.-2
株式会社ビルシステム