



伊那谷でヨガをするなら！いもむしクラブ

「春になったらヨガをしよう！」

## 全4回集中ヨガ体験 参加者募集

日時 2020年 2月2日、16日(日) 3月1日、15日(日)

朝 9:30~11:00

**概要** ヨガの考え方に触れながら快適で安定したポーズ（アーサナ）、調気法（プラナヤマ）を実践し、瞑想（メディテーション）への入口を目指します。初めての方でも無理のない内容です。

### 参加対象

全4回の日程に参加が可能な方ならどなたでもご参加いただけます。

**持ち物** 動きやすい服装 ヨガマット ※レンタルマットあり

**受講料** 6000円（講座の初日に講師にお支払いください）

集中体験全4回 振り替え・払い戻し不可 【特典】全4回全てのクラスに出席した方は4月からのレギュラークラス1回分のフリーチケットとしてお使い頂けます。

**場所** かがやきパレット（スタジオパッセ） 上郷黒田 ※板張りの気持ちのいいスペースです

**講師** 前島 久美（まえしま くみ）大鹿村在住ヨガ講師 冬期東京研修中

あなた自身の「安定した心地よい」場所を探っていく講座となります。どこか知らない土地を旅するように身体の細部までじっくりと感じていきましょう。

★ 参加募集期限 2020年1月10日まで★ 開催決定後継続募集あり

お問い合わせ・エントリーは、メールにて [kumi.maejima@gmail.com](mailto:kumi.maejima@gmail.com)

※ 最低実施人数5名

※ 実施人数に満たない場合は実施を取りやめる場合があります。

その場合はHPにてお知らせします。「伊那谷いもむし」で検索。

～こんな方におすすめ～

- ・ 新しい事を始めてみたい ヨガを生活習慣にしたい。
- ・ ヨガについて踏み込んで知りたい。とにかく身体を動かしたい。

