

新年の願いを込める

リラックスヨガ

1月10日(木)

大安寺

2019年、どんな1年を過ごしたいですか。

どんな願いをこの1年に込めますか。

そんなことを考える時間です。

仰向けになりながらガイドを聞くヨガニドラーを取り入れ、願いを自分の内側に込めます。

みなさんとこの1年がわくわくいっぱいになるよう心を込める時間を楽しみにしています♡

☆1月10日(木)

☆場所/大安寺さん(恵庭市大町4丁目2-25)

☆料金/700円(レンタルマット100円)

☆時間/19時30分から20時45分

☆持ち物/ヨガマット、大きめのタオル、汗拭きタオル、飲み物

☆定員/30名様

☆ご予約/08040476309(金澤)

Sp Adobe Spark