

自分探しのお手伝い

講師：松崎 浩美

ビジョンヨガ



ビジョンヨガとは

ストレッチ系、指圧系のゆるい動きで身体を整えていきます。

身体の硬い人でも無理なく取り組みます。

体感覚や呼吸に意識を向けながら、やすらぎの時間を過ごしましょう。

そのやすらぎの中から、自分らしい未来が見えてくるかもしれません。

4月4日

土曜日

10時～11時半

4月18日

土曜日

10時～11時半

参加費：3,000円/回

事前申し込みをお願いしています。

お申し込み/お問い合わせ

050-8885-2870

訪問看護ステーションなゆき

伊那市西箕輪 6890-2