

5月のビジョンヨガ



こんな人にお勧め！

- 心身の健康を維持したい
- 体質改善したい
- 肩凝りや腰痛を和らげたい
- 精神的に落ち着きたい
- 生理周期を整えたい
- 生理痛など女性特有の辛さを和らげたい
- 冷えを改善したい
- 熟睡できるようになりたい
- アイディアやひらめきが欲しい
- 妊娠したい、妊娠中である

16日、30日（土） 10時～11時半

伊那市西箕輪 6890-2 なゆきリカバリールーム

講師：松崎浩美

参加費：3,000円

事前申し込み/お問い合わせ [050-8885-2870](tel:050-8885-2870)

訪問看護ステーションなゆき 担当：坂間