【ヨーガ日和】2024.2 月

丹田呼吸法

と YOGA

2/20(火)

春が立つ　息吹！
丹田呼吸法教室へ一緒に、行きませんか？

ご希望の方は、出席希望をお知らせください。

主催　トリャンバカム・ヨーガ・センター狛江　早野智子

■　日時　2月（火）11時15分（11:20 発）　狛江駅　新宿駅行側ホームで待合せ
■　場所　高輪アンナ会館
■　教室　鈴木光弥先生　13時00分～14時30分　後一服のお茶会（15～20分）　現地解散15時
■　料金　受講料金　無料と連絡を受けましたが皆で決め納めましょう。（資料もくださいます）
その他　：　動きやすい服装でお越しください。そのまま椅子に座って実習します。