

【2月のワークショップ】

目と腰 YOGA

2/21(日)

要の腰にアプローチするヨーガ実習 15 のポーズと
目のパヴァナムクタ・シリーズを実習します。

ご出席予定の方、出席希望を一言お知らせください。

- 日時 2月21日(日) 朝ヨーガの後。10時45分～12時15分
- 主催 トリャンバカム・ヨーガ・センター 狛江
- 主催 喜多見地区会館にてリアル授業 と リモート授業
- 料金 一般 2,000円(資料含) / 会員 1,000円(優秀生・研鑽生 500円)

その他

- ・ 畳の部屋で実習しますのでマットは不要です。お持ちいただいても結構です。
- ・ この日の朝ヨーガは通常通り(9:10～10:30)実習します。