

第6回

サラダクラス

R7.10.14

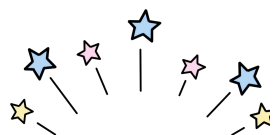


講師の紹介

藺田 志保 先生



ポーズを真似てみたり、瞑想を行ったり、ストレスを軽減する呼吸法を実践したり・・・



ヨガ前は前屈した際、手が足まで届きませんでしたが、ヨガを行った後は、なんと、手が届くようになりました！♡♡



リラックスした雰囲気の中、2時間じっくり自分の身体と向き合うことで、忙しい日常から離れ、ゆったりとしたひとときを過ごすことができました😊

ご参加ありがとうございました！

