

アロマ香る 冬の澄んだ空気に溶け込む ヨガと癒しの音浴会

冬のこわばった心とからだを優しいヨガでリラックスさせた後、
クリスタルボウルとライアー(竖琴)のヒーリング演奏を聴いて、
都会のストレスを癒やしましょう。

ヨ ガ 講 師：SARA

ヒーリング演奏：7.83Hz (ななてんはちさんへるっ)

日程：12月12日(土曜日)

午前10:30～12:30 (10:15開場予定)

場所：センター2階 視聴覚室

定員：22人

対象：どなたでも

費用：1人 1,000円

締切：11月29日(日曜日)

●申込①電子申請サービス

②往復はがき投函

③窓口官製はがき持参の3通り



電子申請用2次元コード



も申込方法確認ページ



本講座は、第1部リラックスヨガ、途中休憩を挟んで
第2部ヒーリング演奏会の2部制で行われます。
ヨガマットをご用意しておりますので、演奏会もマットに
寝転んで、ゆったりと聴いていただくことができます。

★会場ではアロマセラピーの香りがします。
匂いに敏感な方は、マスクをご利用下さい。
★当日のプログラムは会場で配布いたします。

問合せ：東生涯学習センター (TEL:052-932-4881)

