

呼吸ヨガ

呼吸ヨガは、内臓の動きや血液の流れを活性化することにより
体質向上や、体調維持、平静な精神状態の維持をめざしています。
自分の健康と活力向上に関心のある方は、おいでください。
体の固い人や運動の苦手な人も簡単に学べます。



ビシヨー講師（来日3年）

長年、ネパールでヨガマスターとして
道場や医療施設で指導

●日時：5月（6月は変わります）

木曜（12、19、26日） 9:30~10:30

土曜（14、28日） 10:50~11:50

日曜（1、8、15、22、29日） 9:15~10:15

10:30~11:30

●場所：ふじみ野分館（大井町サティ近く、ふじみ野駅徒歩10分）



●駐車場：4台分

●費用：1回 1000円、入会金 1000円、10回券（8000円）

連絡先 丸山 (than9_akkoyo@fol.hi-ho.ne.jp)
池 (ikej5001@gmail.com)

主催:エベレストクラブ