

大仙公園の芝生広場で心もからだもリフレッシュ！

朝のスッキリヨガ



プログラムの内容

深い呼吸を大切に、
ただ、自然を感じながら心地よく。
爽やかな風と大地のエネルギーをたっぷり浴びてスッキリと。
今のココロとカラダをみつめる時間にしましょう！

講師 佐野 典子先生

子どもが難病のため、入院付添いや自宅療養をするなかで腰痛が慢性化し、ヨガと出会いレッスンに通い始める。カラダだけでなく、子どもの病気や障害との向き合い方も変わり、ヨガの魅力を実感しインストラクターになりました。

現在は、難病・障害児を育てる親を対象としたヨガ教室、松原市のスタジオでリラックスヨガのクラスをうけもつほか、デイサービスや福祉施設、難病センターなどでのレッスンを行っています。



日時 4月22日(日) 10:30~11:30

4月29日(日) 10:30~11:30

5月4日(祝) 10:30~11:30

場所 大仙公園 芝生広場 (雨天中止)

定員 各回 15名

参加費 500円

持ち物 動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物
(当日肌寒い天気のとときには、寝そべった際に羽織れるブランケットやバスタオルなど)

対象 どなたでも参加できます。

※参加申込は下記まで。空きがあれば当日参加も可能です