



無料体験教室開催！

マインドフルネスヨガ

『今』に意識を集中させひとつひとつのポーズや呼吸を丁寧に行いながら、その時の身体感覚や心の感覚と向き合っていきます。

だんだんと感情や思考のコントロールが身につくことで、疲れやストレスを溜めこまない健やかな心身へ導きます。

日時：3月10日（木） 14:15～15:15

場所：1階 会議室

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分



お申込み方法（予約制）

3月9日（水）までに

日置市B&G東市来海洋センター

099-274-2401までお電話いただくか、施設受付にて直接お申し込みください。

※無料体験教室終了後、継続して教室を受講される方、初回受講料500円OFFチケットをプレゼント♪