

令和7年度イベント「秋の芝ヨガフェス」 10月13日(月・祝) 10:00~11:40開催

山田講師(生きがいきづくり講座:水曜日 リラックスヨーガ担当講師)



エネルギーを感じながら～



月のポーズ、太陽礼拝
戦士のポーズと続きます。



佐野講師(生きがいきづくり講座:火曜日 楽しいヨーガ担当講師)

10:55~11:40



丁寧な説明で無理のないヨーガ。
ゆっくり体を伸ばしていきます。



立位～座位～臥位
心も身体もの～びのび



天候は回復したものの、芝生のコンディションが悪く、屋内での開催。残念ではありましたが、心地よい時間を味わえたとお声をいただきました。
参加された皆さまおつかれさまでした♪



心穏やかにシャバーサナ。