

# モリコロパーク・ナイト・カフェ

10月27日（金） 18：30～20：00（17：30 開場）

～秋の夜長を楽しむ～

## 「月ヨガと全身リンパマッサージ」

「月のリズムに合わせたヨガと癒しのセルフケア」

〈第一部〉 18：30～体験学習室 「月のリズムとアンチエイジングについて」

- ・月のリズムに合わせた過ごし方
- ・アーユルヴェーダに基づいた簡単セルフケアをご紹介します  
若く、健康で楽しい毎日のための浄化療法

〈第二部〉 19：00～多目的スタジオ 「月ヨガと全身リンパマッサージ」

- ・白ごま油で冷えやむくみを取るセルフマッサージ
- ・月礼拝で心と体を深く解放しましょう。
- ・誰でも簡単でおだやかなリラックスポーズを行います。



定員：50名(事前にお電話にてお申込み下さい。空きがあれば当日受付可)

対象：中学生以上（18歳未満の方は保護者同伴）※動きやすい服装でご参加ください。

参加費：1名500円(軽食・飲み物付)

持ち物：フェイスタオル・ヨガマット(お持ちでない方はお電話にてご予約ください)

お問合せ・お申込み：地球市民交流センター ☎0561-64-1190（8：30～17：00）

※イベント内容は予定となります。予告なく変更する場合がございますので予めご了承ください。

～月の持つ浄化と再生の力を取り込んで、カラダ本来の自然なリズムを引き出します。  
自分らしくハッピーな毎日を楽しもう！～



講師：河内智子さん

次回の予告：11月24日(金)  
サックスとピアノと打楽器のコンサート  
本格クラシックやポップス様々な  
ジャンルの音楽を演奏します♪