

モリコロパーク・ナイト・カフェ

5月26日(金) 18:30~20:00 (18:00 開場)

「新月ヨガ」

～新月のエネルギーと繋がるヨガで全身リラックス～

「月のリズムに合わせて心と体を整える癒しのヨガ」

〈第一部〉 18:30~多目的室4 「自然体で生きる『月ヨガ生活』のススメ」

- ・月のリズムってどんなこと？
- ・満月期と新月期の過ごし方
- ・月光浴とホルモンバランスの関係

〈第二部〉 19:00~多目的スタジオ1 「新月ヨガ」

- ・瞑想で心と体を解放しましょう。
- ・誰でも簡単でおだやかな癒しのポーズを行います。



定員：40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。

身体のかたい方、ヨガの経験のない方大歓迎です！

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。

～月の光の浄化のひとつきで、カラダ本来のもつ自然な流れを引き出します。
また明日から元気により自分らしく自然体で健康的な毎日を！～



講師：河内智子さん

次回の予告：6月23日(金)

JukeOkaYoshi
「ウクレレライブ」