

ヨガはどうでしょう！

「身体が硬いから・・・」という理由でヨガを敬遠されている方はいませんか？
難しいポーズに挑戦するのではなく、自分の身体に向き合うところから始めて
みましょう。ポーズに呼吸を合わせ、更に身体に意識を集中させていきます。や
すらぎのポーズで呼吸を整えながら、身体をいたわる感覚も味わってみません
か。家事や育児にお疲れのお母さんも大歓迎。どうぞ気楽に遊びに来て下さい。

インストラクター 松本 恵子

ヨガの後は、研究所内の待合でお茶をしながらヨガ体験の感想、日ごろの愚痴等々、お話ししながら、くつろぎましょう。

毎月第 4 土曜日 10:30～12:00

日程：4/22, 5/27, 6/24, 7/22, 9/30, 10/28, 11/25,
1/27, 2/24, 3/24

受講料：1,200 円（税込） / 1 回

場所：PAS 心理教育研究所

住所：153-0041

東京都目黒区駒場 2-8-9 （京王井の頭線 駒場東大前駅徒歩 5 分）

準備：参加者は、動きやすい格好でお越しください。またヨガマットもしくはタオルを 1 枚、ご持参ください。

申込方法：

申込用紙に必要事項をご記入の上、ファックスまたは郵送でお申し込みください。

お申込み・お問い合わせ先：

153-0041 東京都目黒区駒場 2-8-9
PAS 心理教育研究所
電話・ファックス 03-6407-8201
Website: www.pas-ins.com

