

ヨーガ入門教室

◆会場：新里郷土文化保存伝習館

◆指導者：松村 智恵子 先生

◆期日：令和6年9月4日、11日、18日、25日、10月2日
午後1時30分～3時30分

9月4日から10月2日までの全5回。ヨーガ入門教室を開催しました。

「ヨーガ」は、身体・呼吸・心の動きを整える効果があるとされています。
初体験の受講生はもとより、ひとりひとりに松村先生が親切・丁寧なる指導をしていただき、楽しく、心地良い汗を流しながら、心身をリラックスさせ、日常のストレスを解消することができました。

