

# ヨガ de 温活

～冷え症解消 カラダぽかぽか～



## 温活ヨガで カラダぽかぽか！



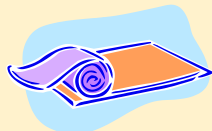
『温活』とは、心と体の健康のために、日頃から意識して体を温める活動をすることです。全身の循環を良好にし、代謝を上げ自律神経を整えます。体に溜まった老廃物をデトックスし、冷えの様々な原因を解消していきます。

冬に備えて、体の内側からぽかぽか温まる『温活ヨガ』でリフレッシュしましょう♪

**\* 持ち物 \* \* \* \* \***

- ・水分補給用の飲み物
- ・汗ふきタオル
- ・バスタオルもしくはヨガマット

※動きやすい服装でご参加ください。



◆日程 **10月26日(木)**

※9月21日(木)10時より 申込受付開始

◆時間 **9時30分～11時30分**

◆参加料 **500円**

◆定員 **20名**

◆会場・主催 **サンライフ盛岡**

★講師 **三谷 泰子 氏**

<Yoga Circle 主宰、ヨガインストラクター>

2015 Master Sudhakar ティーチャートレーニング

Vision Of Yoga (E-RYT200) 修了

シニアヨガティーチャートレーニング 1～4 修了

2017 Vision Of India (南インドトリート) 参加

お申込み

お問合せ

**サンライフ盛岡**

住 所：盛岡市仙北二丁目4-12

電 話：019-635-9600

F A X：019-635-9601

メー ル：sunlife@iding.org