

# ～カラダとココロの断捨離～

## ヨガ de デトックス

デトックスヨガで  
スッキリしましょ!



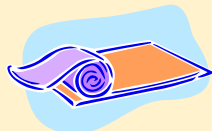
『デトックス』とは、体に溜まった老廃物を排出する作用のことです。古典ヨガの中でも、体をねじる動作のツイスト運動は、特に効果があります。消化を促進し排出する力を高め、内臓が活性化することにより、不調を改善します。

デトックスヨガで断捨離し、夏に向けてカラダとココロを整えましょう♪

**\* 持ち物 \*** \* \* \* \* \*

- ・水分補給用の飲み物
- ・汗ふきタオル
- ・バスタオルまたはヨガマット

※動きやすい服装でご参加ください。



◆日程 **5月29日(火)**

※4月24日(火)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