

しあわせ脳幹ブレス法

呼吸で整う心とからだ

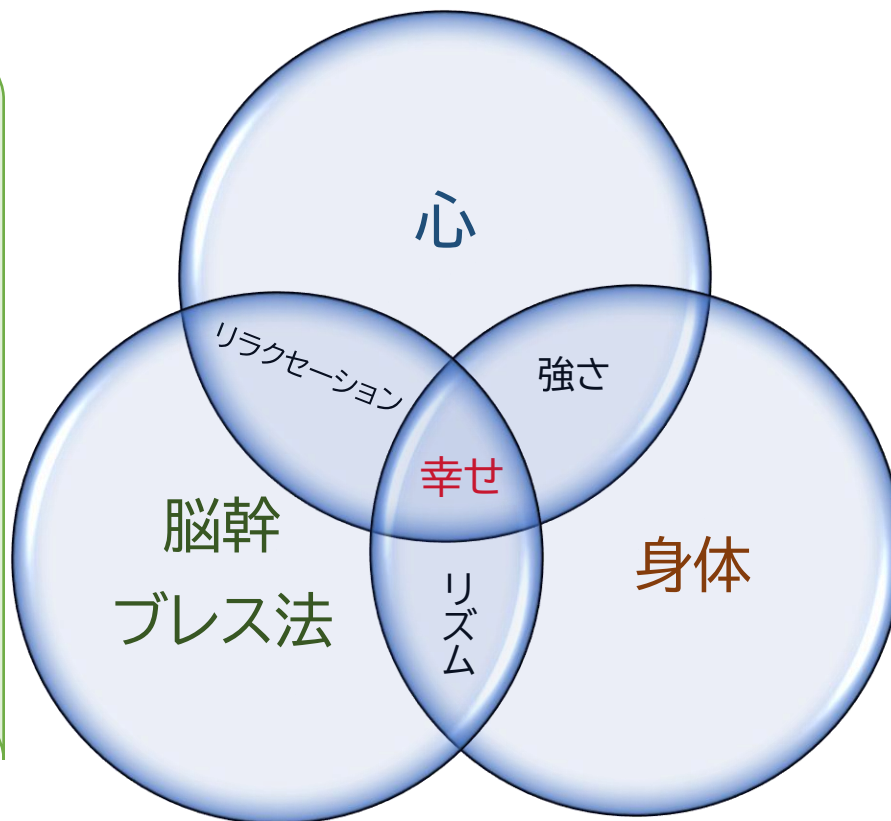
第2・4木曜日 10~11時

会場: やさしい街ホール
(久留米市中央町 38-17 音成クリニック2F)

参加費: 5000 円/6 回

1000円/1 回
(現金または PayPay)

会場&オンライン参加



☆インストラクター☆

★伊藤典江(いとうのりえ)

健康運動指導士・保健体育教諭・保育士

☆

★音成玲子(ねしげれいこ)

ストレスケアカウンセラー

持参: フェイスタオル&ドリンク
ヨガマット(あれば)

公式ライン



内容: リラクゼーション呼吸法⇒骨盤体操⇒6つのストレッチ&筋トレ⇒瞑想呼吸法

問合せ: 一財)やさしい街 0942(37)2310 yasashiimachi@yahoo.co.jp

ホームページ

