



# 冬をおだやかに 心地よくすごすためのヨーガ

カラダがよろこぶランチ & 薬膳茶付き

日程: 2019年 **12月8日** (sun) 11:00~14:00

場所: 伽耶院 (三木市志染町大谷410)

寒い冬、12月。1年の締めくくりにご自身のカラダを丁寧にケアしてみませんか？

乾燥・冷えなどに悩まされるこの季節は、体の末端からよく動かし、ヨガで余分な緊張を解き、呼吸をしやすい体へと整えることで、温かく潤いのある体へと変わります。

整った体にやさしい食事は、心まで満たしてくれます。

お友達やご家族、もちろんお一人でも参加いただけます♪

○お問い合わせ

manmaru yoga

MAIL: manmaruyoga@gmail.com

<https://manmaruyoga.amebaownd.com>

instagram:@manmaru\_yoga

○お申し込み

予約サイトよりお申し込みください。→

<https://kokucheese.com/event/index/583642/>

