



令和7年度 西ふれあいセンター ふれあいイベント

参加無料



フローライトヨガ



1日の終わりに体と心を緩める時間はありますか。

ヨガの太陽礼拝は、一連の動きを呼吸に合わせて流れるように動きます。またポーズを行うことで太陽の恵みに感謝する意味があります。

この講座では、太陽礼拝をベースに1日使った筋肉を伸ばしほぐし、体内の血液循環を促します。ゆったり動きながらポーズを深め、心身をリフレッシュしましょう。

◆講師 岩藤 沙季 先生(RYT200養成講座修了)

◆日程 2月28日(土)

◆時間 19:15~20:30

◆場所 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

◆対象 高校生以上(抽選時岡山市民の方優先)

◆定員 25名

◆締切 2月18日(水)必着

お申込みはこちら

