

健康ヨガ教室（無料体験受付中）

ヨガとは、サンスクリット語で『繋がり』を意味します。
心と体、魂の繋がりと言われてますが、私は『人と人の繋がり』の場』
でもあって欲しいと思っています。

繋がり薄い時代に、ほんの少し繋がってみませんか？



水曜日 午前 10 時半～ 12 時頃

土曜日 午後 4 時半～ 6 時頃

無料体験随時受付中！お気軽にご連絡ください😊

場所 奈良市平松 2 丁目 18-7 『くにみ珠算教室』で検索してください

持ち物 ヨガマット、または大きめのバスタオル
お水やお茶など水分補給できるもの 汗ふきタオル

服装 動きやすい服装（ジーンズは不可） お着替えもできます
出来れば裸足になって頂きます。 5本指ソックスも可

対象者 年齢、性別問わず、ご自身で通える方 1回約6名程度
（無理せず、人と比べず、その人なりに）

連絡先 070-8550-2243 0742-43-5327

週 1 回、月 4 回 3,000円 （1回 800円も可）
体験は1回無料 （人数の加減で、まずはご連絡ください）

Yoga yoga 國見 仁子（ひろこ）

RYT200（全米ヨガアライアンス） 取得
ヨガ講師資格（ヨガライフ西大寺） 取得



簡単な手足ほぐし、ストレッチから始め、ポーズ、呼吸、瞑想といった内容です♪
ご自分の身体と相談しながら、ゆっくり心と身体をほどいていきましょう😊



- 呼吸、瞑想をすると・・・
- ・ 頭と心から雑念を鎮め、不安や心配事、堂々巡りの思考をストップさせる
 - ・ 気持ちが明るく前向きになる

お待ちしております♪