

自分に戻り、感性に耳澄まし、生活をデザインする

6月11日(火)

午前9時から

受付開始

テーマは

「体(カラダ)」

# LIFE STYLE 講座



子育て支援センター「たけのこルーム」  
(長岡市栄町)でのゆったりヨガの様子♪

## ゆったりヨガ

日々、家庭や職場などで様々な立場や役割に忙しいと  
自分の心や体は後回しになってしまうこともあるかもしれません

ゆったりヨガでは、ゆっくり呼吸し、  
内側に意識を向けることを大切にしています  
ヨガを通しご自分を大切に

心を整える穏やかな時間を過ごしましょう

2024年

7月7日(日)

時間：午前10:00~11:30

会場：見附市中央公民館2階  
和室(2)

定員：10名(先着順)

参加費：500円(当日徴収)

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装  
ヨガマットやバスタオル

申込み：QRコードか下記アドレスの申込みフォームより  
お申し込みください

<https://logoform.jp/f/11yzQ>



託児OK!

託児ご希望の場合は申込時に必ず予約してください

(6ヶ月児~就学前のお子様) / 託児利用料：お子様お一人300円

問合せ：中央公民館 ☎ 62-1058

ココロとカラダが  
嬉しくなる  
ハーブティーのお土産付き!

講師 naokoさん



見附市在住  
全米ヨガアライアンスRYT200課  
程修了

心と体に、なんだか良さそうだ  
な、と始めたヨガ。アーサナ(ポ  
ーズ)に取り組むことが楽しくて  
練習を続けるなかで、呼吸を通  
して心の状態が整う感覚に気づ  
き、ヨガ哲学の勉強も始める。  
不定期にヨガクラスを開講しな  
がら、自分らしく、シンプル  
に、を目標に日々勉強中。