

おかまちひろばvol.2 ヨガ・空手体験

参加者募集中！！ 老若男女OK！初心者👉歓迎！



ヨガ体験
かんたんな呼吸法
+
やさしい太陽礼拝
+
ちょこっと瞑想

Refresh
& Relax



椅子に座っても一緒に行えます。マットに正座又は足を組んだ姿勢で座るのが難しい方には椅子を用意します😊



👉 ヨガ体験

初めての方も一緒にできる簡単な呼吸法とやさしいバージョンの太陽礼拝、そして最後にちょこっと瞑想を行います



空手健康体操👉

空手の基本動作をアレンジし誰でも取り組める健康体操

10月30日（日）@富岡西公園

10:30 ヨガ① / 11:30 空手①

12:15 ヨガ② / 13:15 空手② (各回30分)

👉 体験参加申込みはこちらから!(先着順)

<https://forms.gle/QzGMEqW3dzVNGcRt7>

👉 ご参加を心よりお待ちしております 🧘 🧘 🥋