



ココロとカラダを整える
マインドフルネスヨガプログラム



シンプルなヨガの動き

無理のない

気持ちよい動きで

身体をほぐし整えます



心休ませる瞑想法

通常のヨガレッスンでは

得ることが難しい

マインドフルネス体験で

これまでにないレッスンを

脳波に働きかける音

深い瞑想状態に誘う

脳波に働きかける

ネイチャーサウンド

◆場 所◆

神戸YMCAウエルネスセンター学園都市 2F スタジオ

◆日 程◆

2025年1月21日(火) 18:15~19:00

2025年2月18日(火) 18:15~19:00

2025年3月18日(火) 18:15~19:00

◆対 象◆

中学生以上(会員、一般の方どなたでもご参加いただけます)

◆参加費◆

一般の方*各 550 円

◆備 考◆

動きやすい服装と水分補給できるものをご準備ください。
お申込みは不要です。当日、お気軽にお越しください。