

森の中で

癒しのヨガを体験する受講者募集中!!

～森の空気、風を感じながら気持ちよくカラダとココロを癒しませんか?～



こんな方にもおススメです↓↓↓↓↓↓

リフレッシュしたい!

モヤモヤ解消したい

自然に癒されたい

日にち

4月20日(木) 10:00～11:30

春の森でヨガ教室

6月1日(木) 10:00～11:30

新緑の森でヨガ教室

9月21日(木) 10:00～11:30

初秋の森でヨガ教室

11月16日(木) 10:00～11:30

紅葉の森でヨガ教室

場所：越前市ハッ杉森林学習センター (越前市別印町19-1-1)

参加費：500円(保険料込)

定員：30名

持ち物：ヨガマット、タオル、動きやすい服装



講師：上野 直美氏

manaヨーガ学院 学院長。ヨガインストラクター。

越前市出身。2005年よりmanaヨーガ学院を主宰し、ヨガを通して多くの人が幸せに、そして平和に暮らせるように、ヨガの普及に努めている。また、ヨガ指導員の養成も行い、これまで多くの指導員を輩出してきた。

現在は越前市・鯖江市内を中心にの多くの方にヨガ教室を通して心身と真摯に向き合うことによって、自分への癒しの心、他人への感謝の心を育む活動を続けている。



お問合せ & 申し込み先

越前市ハッ杉森林学習センター 0778-42-3800