

日本統合医療学会 認定ヨーガ療法士
脇田久子先生による

ヨーガはこころとからだの処方箋 ヨーガ療法で 不調をリセット

9月8日 (日) 13:00~16:00
11月10日 (日) 12:30~15:30
@ハウステンボス THE SOARA

講師：脇田 久子
日本統合医療学会
認定ヨーガ療法士
日本ヨーガ療法学会理事

何だかだるい、ムクミが取れない、
眠れない、頭痛に悩まされるなど
不調は、それぞれの弱い部分にでてきます。
ヨーガ療法では今ある自分の状態に気づき
呼吸とポーズで不調を整えていきます。



料金：1回 4,500円 2回8,500円
レンタルマット 300円

※ 服装はTシャツ+ズボンなどで動きやすい服装でお越しください。

せっかくの学びの機会 通常価格19,200円を
1泊2日でどうぞ 17,550円~ (2名1室)
ワークショップ1回・宿泊・朝食付・2名様1室ご利用の場合

Healthcare Resort
THE SOARA

Tel: 0956-27-0585
<http://www.thesoara.com/>

〒859-3292 長崎県佐世保市ハウステンボス町7-5
ハウステンボスフリーゾーン内 ウェルネスセンター1階

ハウステンボスフリーゾーンにあるから、
THE SOARAへは直接入れます。

