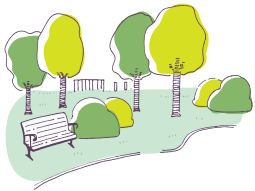


★公園イベント 第2弾開催



先月、25日港南台西公園でパークヨガイベントを開催しました。

外でヨガをするのは初めての方も多く、芝の上で空を見上げ、風を感じながら身体を気持ちよさそうに伸ばしていました。

呼吸やアーサナ（動作・姿勢）を通じて身体の緊張や歪みをほぐし、始まる前と後の身体の違いや心の落ち着きを感じられスッキリとされた方も多くいました。

