

初心者歓迎

5/25 火 港南台西公園

パークヨガ

公園イベント第2弾開催!



横濱タウン新聞では、前回好評を頂いた公園太極拳イベントに引き続き、パークヨガを開催致します。ヨガをして外気の新鮮な空気を吸いながら、青空の下、気持ちよく身体を伸ばしませんか。

「ヨガ」とはサンスクリット語で「つながり」を意味する言葉。心と身体を繋げ調和させることを目的としています。

横濱タウン新聞では、前回好評を頂いた公園太極拳イベントに引き続き、パークヨガを開催致します。

in 港南台西公園

ヨガは呼吸やアーサナ(動作・姿勢のこと)を通じて心や身体の緊張や歪みをほぐし、心と身体の調和・安定に役立ちます。

★ヨガの期待できる効果



お申込み

パークヨガ 体験イベント

受付 横濱タウン新聞

お電話受付時間10時~17時(平日)

TEL 070-1180-5211

✉ ask@town-np.jp

【集合場所】駅寄り入口付近



- ◆日時:5月25日火曜日10時~(50分)
- ◆参加費:1,000円(当日払い)
- ◆港南台西公園(駅寄り入口付近)
- ◆動きやすい服装、タオル、飲料水、ヨガマット(ない方はバスタオルでも可)
- ◆インストラクター:aiko
- ※要事前予約(人数制限有り)

※雨天中止(開催有無については、当朝7時までに決定し、下記横濱タウン新聞ホームページ内 [Newsページ] にてご案内致します。

⇒ <http://www.town-np.jp/news.html>

この1年は閉塞感を感じている方も多いと思います

ので、日常生活でも多いと思いませんが、日常生活で偏つてしまつた心と身体をこの機会にリセットしませんか。

身体が硬い方、ヨガ未経験の方も安心してご参考頂けます。

イベントは人数限定にて開催致します。場所はJR港南台駅徒歩3分、港南台西公園です。線路沿い本郷にある公園です。

ヨガが抱える多くの問題にアプローチできることから今では世界中でポピュラーとなつた健康法です。