



いにちヨーガ

～食ラボ企画～ヨガとあざみ茶～

開催日 日曜日・木曜日

■時間 10:00～11:00 + お茶 time

*開催日は随時 SNS にてご確認ください!!

■参加費 町内在住一人 1200円 (茶代込み)

その他 一人 1500円 (茶代込み)

■持ち物 ヨガマット or バスタオル・お水・虫除け
ブランケット (寒い時)

■場所 DIDI 与那国交流館 (唄ラボ)

《インストラクター》 竜門 砂月

ヨガ

一緒にしませんか？

気持ちよく動いた後に
熱めのハーブ茶で
身も心もリフレッシュ☕

「ヨガ」とは

サンスクリット語で
繋がりを意味
しています
心と体、魂が繋がって
いる事を表している
そうです

呼吸を意識して動いて
いくことで、全身の巡り
が良くなっていきます。

継続することで
ご自分にとって心地好
く、動きやすい心と身体
に整っていくのを感じ
ていきましょう。
身体が元気になると
心も元気になります
是非ご一緒に～

ご予約・お問い合わせ

DIDI 与那国交流館

TEL/FAX:0980(87)2166

定員一回8名様まで LINE にて
予約受付

QRコードから登録↓

