

はじめの一步 体験会

初心者のための

ヨーガと瞑想

11月6日(月)・13日(月) 19:00 ~ 20:30
全2回

お仕事帰りに、心身のエネルギーチャージを！気軽に参加できる入門講座です

ヨーガを続けていくと、ふだんストレスやプレッシャーによって浪費している心と体のエネルギーが蓄積され、外的な刺激から影響を受けにくいコンディションがつけられていきます。また、瞑想をすることによって、さらに集中力や直観力が養われ、心も自由になっていきます。身体の柔軟性は全く関係ありません。一度、体験してみませんか？

会 場： 長岡京市中央生涯学習センター
3階 メインホール

対 象： 中学生以上

定 員： 先着30名(事前申込)

参加費： 800円(全2回)

講 師： 岡田誠一さん・梅田知子さん
(マハーヨーギー・ミッション)

持ち物： 動きやすい服装、ヨガマットかバスタオル

受 付： 10月2日(月)午前 10:30~

お電話または1階窓口でお申込み

TEL 075-963-5500 / FAX 075-963-5504

【主 催】 長岡京市中央生涯学習センター
(指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト(株))



JR 長岡京駅西口より直結徒歩1分
阪急長岡天神駅より徒歩15分

※お預かりした個人情報とは当センターが責任を持って管理し本催事実施以外の目的で使用いたしません。

かして暮らしっく
長岡京