

瞑想入門 vol.2

~心と体のリラクスケア~

3月28日(土)

14:00 ~ 15:30

前回大好評の
瞑想講座を
今年も開催☆

場所：庄内コラボセンター4階 第1・第2ダンス練習室

内容：心身の健やかさと自己コントロール力を高める
瞑想プログラム

定員：24人

講師：miyu*yoga&therapy 越智みゆきさん
(一社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

費用：無料

持物：足置き用のヨガマットまたはバスタオル

申込：3月4日(水)10時から3月27日(金)17時までに
電話または市[HP]。先着順

その他：講座終了後16時まで質問タイムあり(参加自由)

お問い合わせ

庄内コラボセンター・庄内公民館

06-6334-1251

〒561-0833 豊中市庄内幸町4-29-1

mail: shounaiko@city.toyonaka.osaka.jp

阪急宝塚線庄内駅
から約600m



市HP

