

楽しく学ぶ 女性のためのヨガ哲学



☆日時

2023年1月19日(木)13:00~14:30

☆参加費 1,000円

☆場所

湘南シャイズヨガスタジオ 上前津校

☆お子様連れ OK♪

お申し込み(前日19時まで)

メール info@shounan-shyz.com

☎ 052-253-5515

講師 久米香織先生

現在女性のためのヨガをお伝えしており、伝えたいことが多すぎてヨガのクラスではお話が長くなってしまいう米香織です。なので今回お話を企画させていただきました!!

今までたくさんの女性と向き合ってきて、感じることは…もったいないなあということです。

女性の持つパワーに気づかずに体づくりや自分磨きでクタクタになったり、がんばりすぎて逆に自信がなくなったり。

女性としてどんな道を生きていきますか?

生理、恋愛、SEX、妊娠、子育て、閉経…これだけみても体の変化がいっぱいだけど自分の体のことをよく知らないし、

あんまりきちんと教えてもらってない?

生きるっていうのは体があること。

気持ちよく楽しく生きることが女性らしいと思うんです。

私たちは生理や出産みたいにダイナミックな変化にも対応できる体を持っているので変化慣れもしています!

なのでヨガもそう、今からでもいつからでも遅くないです。

お話会で幸せ体質を作れる方が増えますように!



湘南シャイズヨガスタジオ

名古屋市中区上前津 1-12-28

TEL 052-253-5515 メール info@shounan-shyz.com

ホームページ <http://shounan-shyz.com>