

セミナー
タイトル

ヨガで快眠！世界が注目するヨガのチカラとは！？

セミナー
日時

3月15日(金)・16日(土) 両日とも午前10時30分～午前11時

出展者名

江戸川区ヨガ協会

セミナー
概要

「快適な睡眠にヨガを生かす」緊張を緩めるポーズと呼吸法、瞑想で不安を解消し、快適な睡眠を促します。

内容詳細

ヨガで快眠！世界が注目するヨガのチカラ

椅子に座ったポーズと呼吸法、瞑想を行い日常生活にヨガを生かす方法をお伝えします。

睡眠を改善する研究結果により、益々ヨガが注目されています。

資料「就寝前に行うヨガ習慣のすすめ」を当日お配りいたします。

皆様のご参加をお待ちしております。

<昨年度フェア出展時の様子>

