

地域公開プログラム  
心も弾む 顔ヨガ

お顔も体も**同じ皮ふ、筋肉、そして細胞**でできています！  
上から下までトータルで行うのが効果的です  
最初は顔のストレッチで表情筋をほぐしていきます  
その後は**体のストレッチ&ヨガ**  
全身をほぐし姿勢を整えると自然に心も整い  
心地よさと爽快感に満たされます♪

- 日時 : 2016年4月20日(水) 10時~11時
- 場所 : ホスピタルケア白金高輪 (港区三田5-15-15)
- 参加費 : 1,000円
- 定員 : 先着 10名様
- 持ち物 : お顔全体が映る鏡 (自立タイプがオススメです)

~ お問い合わせ・お申込み ~

ホスピタルケア白金高輪 03-6277-0606 (9:00~18:00)  
shirokanetakanawa@hospital-care.info  
お名前、連絡先を明記して下さい

★講師プロフィール★

ヨガ歴10年、OL時代のデスクワークにより体調を崩したことからヨガに出逢う。今では肩こり、眼精疲労も完治、素肌美に驚かれる奇跡の40代。アイアンガーヨガを学びながらヨガの素晴らしさを広めるために各地で講師として活躍中

~ 講師よりメッセージ ~

初めての方にも優しく分かりやすく楽しくお伝えします。

春は様々な環境変化の季節・・・

ヨガであなたらしい時間を手に入れませんか？



講師 田中宏実