

マインドフルネスヨガ体験

「今」「ここ」で起こっていることに意識を向けながら
ヨガをおこない、心と身体を整えましょう

- 日時：4月20日(木)(チェアヨガ)
4月24日(月)(マットで) 15時から1時間程度を予定しています
- 会場：新大阪メンタルケアクリニックOasis
- 参加費：無料
- お申し込み：お電話または受付にお声かけください
- 定員：4名 どなたでも参加できます
- 持ち物：飲み物、タオル等
- 服装：動きやすい服装でいらしてください
- 講師：森 明(モリ サヤ)先生

