



アロマヨガ体験

アロマの香る室内で、ヨガを体験してみませんか。

初めての方でも簡単にできる椅子を使ったヨガを伝授します。アロマを焚きながらヨガを行うと、リラックス効果が高まり、全身のこりやゆがみも解消されます。癒しのひとときを過ごしましょう。



日時：7月12日(金)11:00～12:00

場所：C館609教室 定員：15名

〈申し込み方法〉

メールに「こころのワークショップ参加希望」と記し、氏名、学籍番号を添えて申し込んでください。

メールアドレス➤gakuseisoudan@hokusei.ac.jp

◆定員に達し次第締め切ります。空きがあれば当日参加も可能です。

◆当日は、動きやすい服装、運動靴でお越しください。

