サンライフ防府短期講座

伝統的ヨーガ



　　月の初めのクラスに、座学の時間を設け、ヨーガの歴史・哲学・技法

枠組み等をお伝えしていきます。より深く伝統的なヨーガの知識・智慧を深め日常生活をよりよくするための講座です。

初日2020年10月14日（水）

毎月第2・4水曜日19時～20時半

期間　2020年10月～2021年3月（10回コース）



場所：サンライフ防府　和室1.2

講師：松崎織江

定員：16名

対象：どなたでも

持参するもの：ヨガマットまたは代用の敷物・筆記用具

受講料：5000円

申込・問い合わせ

9/1（火）より受講料￥5000を添えてサンライフ防府（電話25-0333）

までお申し込みください