サンライフ防府短期講座

やさしい気功教室

人間は、何もしなければ老化していきます。静かな気功で心を平穏に、動きのある気功で、体に気を通し心身のバランスを整えていきます。全身をゆらしたり、さすったり、複式・逆腹式呼吸をし、簡単な動きをした後で大の字でリラクッス！どなたにでもできる優しい気功で本来の健康なあるべき状態に戻していきましょう。

日時　　2020年11月14日（土）



10：00～11：10

場所：サンライフ防府　和室1.2

講師：黒坂芳子

対象：どなたでも

受講料：￥600

定員：13名



申込：10月15日（木）から受講料を添えてサンライフ防府まで

問合せ：　サンライフ防府（☏25-0333）