

気軽に体験！

腸と脳が元気になる



ヨガ・呼吸

2025.

9/18 (木)

10/16 (木)

AM 10:30-11:40

各回定員5名(先着順)

内容：

お腹回リスッカリ腸ほぐし
お悩みに合わせたブレイン体操
(首肩、足腰、目や頭など)

脳がスッカリ呼吸瞑想

*体が固くても大丈夫

*男女・年齢問いません

*動きやすい服装で

お越しください

持ち物：バスタオル



いわた いくこ

講師：岩田郁子

ブレイントレーナー(指導歴16年)

睡眠クオリティ指導士

体と心の声をよく聞いて、薬やお医者さん任せでなく、体と呼吸瞑想を通して「自分の健康を自分で守る」健康法をお伝えしています。

参加費

1回

2000

円(税込)

★おうちで復習できる動画プレゼント

会場：さらら仁川
北館3階(和室)

〒665-0061 宝塚市仁川北2-5-1
(阪急仁川駅東側すぐ)
P 駐車場有(1時間無料)

申込み先

イルチブレインヨガ宝塚スタジオ

TEL.0797-86-0191

LINE公式からもお申し込みできます ▶

