

講座 ジャンル	アロマヨガ	教員名	ももせ ゆかり 百瀬 友香里
------------	-------	-----	-------------------



アロマの香りに包まれて、ゆったりとした呼吸とともに、心と体をほぐしていきます。自律神経を整えてリラックスへと導いていきます。  
ご自身の内面を見つめ、心と体を大切に扱っていく時間になりますように・・・

### 教員紹介

☆全米ヨガアライアンスRYT 500取得。シニアヨガ、マタニティヨガ、キッズヨガ等の学びを得て、どの年代の方にもヨガを楽しんで頂けるよう工夫していきます！

自然の植物から抽出されたアロマの香りに包まれて、まるで自然の中でヨガをしているかのような、リラックスに包まれます♪



ゆったりとした呼吸と共に、一緒にリラックスしたひと時を過ごしましょう♪



♪先月あいち健康の森で行ったパークヨガです♪