

グループ名

ヨガアムリタ



ヨガアムリタ

活動内容及び
(具体的)
グループ紹介

9:15~9:45 30分間のプチ瞑想 10:00~11:30 ヨガ 呼吸法、太陽礼拝、ヨガのポーズを12種、シャバーサナ(リラクゼーション)の流れで行います。①9:15~10:15経路ヨガ(やさしいヨガ)②10:30~11:30(朝ヨガ)呼吸法、太陽礼拝、ポーズ、リラクゼーション

活動日・時間

毎週火

9:15

~

11:30

