

グループ名

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。

活動日・時間

毎週火曜日

9:15

～

11:30