

初心者歓迎
ヨガ講座

マインド

ボディ

スピリチュアリティ

～ストレスなく生きるための方法～

Mind-body-Spirituality～How to balance for stress-free life～

ナリニ先生が
本場インドのヨガの魅力
哲学・瞑想・ポーズを
お伝えします。

【開催日】

2023年10月29日(日)

【午前の部】10:30～12:00 【午後の部】14:00～15:30

【場所】

守口市中部エリアコミュニティセンター

【料金】

1,500円

【定員】

各30名

【講師】



ナリニ・トシュニワル氏
(Nalini Toshniwal)

◆ルチカ・インティアン・ダンス・
アカデミー代表

◆カタク舞踊最優秀賞受賞

◆在大阪・神戸インド総領事館ヨ
ガイメント多数出演

◆大学講師 物理専門

【持ち物】

動きやすい服装でお越しください。

ヨガマット・水分

【予約】

予約開始10月4日(水)

①お電話 06-6991-0318

②ご来館

③応募フォーム

