



Photo: yukiyo kawahara

## マインドフルネスヨーガ

4月13日・27日・5月18日

土曜日 19:00～20:00

Door Open 18:45

## リラックスヨーガ

4月10日・24日・5月1日・15日

※4月はキャントルヨーガ

水曜日 19:30～20:30

Door Open 19:15

ストレス低減  
緊張緩和

肩こり・腰痛  
改善

深い  
良質の眠り

自律神経の  
バランス調整

やさしいヨガです。深い呼吸を繰り返しながら、静かに心と体の動きを感じます。

この機会に是非体験してみませんか？



NPO法人日本ヨーガ療法  
士協会所属  
インド政府公認sVYASA  
講師・療法士  
智恵子が担当します。

ヨーガセラピー専門スタジオ **Sun Heartsサンハーツ**

〒320-0851 宇都宮市鶴田町1510-2 ループライン2F(環状線沿い)

Tel. 090-3135-3802

E-mail sunhearts.yoga@gmail.com