

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。

活動日・時間

毎週火

10:00

~

11:30