



＼心身共にリフレッシュ・ストレス解消！／

仕事の疲れをほぐす チェアヨガストレッチ・ 書く瞑想『ジャーナリング』

2023.5.25 木

19:00～20:00 開場18:30

終了後、ドリンク等ご準備しております。参加者の皆さんとの交流をお楽しみください。※21:00まで

港区立産業振興センター9Fロビー

～日頃のオフィスワークで凝り固まった身体を
ヨガで癒して、心身共にリフレッシュ・ストレス
解消しませんか？～

オフィスや自宅で気軽に椅子に座ってできる
効果的なヨガストレッチと瞑想『ジャーナリング』
でより深く自分と向き合いポジティブなマインドに
整えます。

参加費
無料

定員：20名

準備物：スマホ、手帳(あれば)、ペン
服装：普段通り(動きやすい服装)



申込みはコチラ→

講師

tsunaguyoga 河中恵里奈さん

