

講座番号
135

講座名

ココロのバランスヨガ 呼吸と瞑想

日時

10/28 11/11 11/25 12/9 12/23 1/20
1/27 2/10 3/10 3/24 (月) 19:30~20:30

場所

カラット パフォーマンススタジオ 北館4階

回数

10回

定員

17名

講師名

深津美香



プロフィール

- ・全米ヨガアライアンス E-RYT500 取得
- ・テンセグリティー・ヨガ認定講師
- ・IHTA シニアヨガアドバンス取得
- ・ケンハラクマ ココロのバランスヨガ 呼吸と瞑想指導者認定修了

受講料

8,000 円

教材費

0 円

持ち物

ヨガマット、タオル
飲み物
動きやすい服装