

6月29日(火)

お茶会

月に一度の交流の場



よりよい呼吸の仕方をお伝えします

6月のお茶会では、シニアヨガのまき先生をお招きして、正しい呼吸の仕方をお伝えします。

私たちは、1日あたり約2万回の呼吸をしていますが、正しく呼吸することは下記につながります。

□基礎代謝が上がり、痩せやすくなる

□インナーマッスルが鍛えられ、内臓下垂を防ぐ

□副交感神経を優位に導き、免疫力がアップし、心の安定につながる

※今回は、内容の都合で**対面のみ**のお茶会となります。

開催概要



日時: 6月29日(火)

14:45~15:45

場所: 留学図書館

参加費: 1,000円(ケーキ付)

参加予約: 必要(6月25日金曜まで)

☎03-6421-9941

(ご友人様も是非お誘いください)

留学
図書館