

RETREAT

音と、 ヨガで、 リトリート。



いつもと違う場所で
いつもと違う感覚を
体験しませんか？

ヨガで体をリフレッシュして、シンギング
ボウルの奏でる倍音と波動で深いリラックス
状態を体験できます。



令和7年9月27日（土）10：00～正午

場 所 一滴文庫 車椅子劇場
講 師 yurayurayuko さん（シンギングボウル）
Rina. さん（yoga）
参加費 100円
定 員 15名 ※先着順とさせていただきます。
※ヨガマットと飲物をご持参ください

“リトリートとは”
レスト・・・疲労回復の休息
レクリエーション・・・気分転換
リラクゼーション・・・緊張をほぐす
リトリートメント・・・回復



講師のSNSです。

お問合せ・申込 ☎ 0770-77-1140（月曜休館）
本郷公民館（午前8時30分から午後5時15分）

申込開始8月22日（金）～

QRコードから
申込できます。➡

