

みんなでヨガ体験

インド人講師を迎え、インド式ヨガで心と身体のバージョンアップを！

呼吸法やヨガなどに全く初めての方にも、無理なく学んでいただける、非常にシンプルな呼吸法です。

日時： 令和元年5月21日（火）
14：00～15：30

場所： 寝屋川市立市民会館
地下1階 第1多目的室

定員： 20名（先着受付順）

費用： 無料

講師： ニーラ スリニディ先生

服装： 動きやすい服

持ち物： ヨガマット、またはバスタオル

受付： 5/7(火)より直接または電話



講師 ニーラ先生



とあ ほうじん ねやがわしこくさいこうりゅうきょうかい
問い合わせ：NPO法人 寝屋川市国際交流協会
(NIEFA) Tel. 072-811-5935

E-mail. info@niefa.or.jp