

6/23. 9/8. 12/4

要予約

堀川 郁子先生の
アンチエイジングヨガ&
インドカレーマクロビ

ヨガマクロビでは、薬膳料理の本格インドカレーをつくります。

日時 : 6/23(土), 9/8(土), 12/4(火)
1部 AM10:00~13:30 2部 PM14:00~17:30

ところ : 上野ガスショールーム・フラム

講師 : 日本総合ヨガ普及協会理事、正指導師
堀川 郁子先生
(堀川ヨガスクール&ホリスティッククリニック代表)

講座内容 : 体のヨガ...椅子に座ったり、床に立ってする、
オフィスや家庭ですぐ使える簡単ヨガ
食のヨガ...インドカレーマクロビ

参加費 : 2,100円

定員 : 各教室16名

持ち物 : タオル、飲料水、エプロン



プロフィール

ハタヨガ指導歴25年。元気で若く美しく幸せになれるヨガをテーマに全国各地で活躍中。日本総合ヨガ普及協会理事・正指導師・日本治療協会会員・整体師・足つぼ療法師・リフレッシュマッサージ師・ヨガヒーリングセラピスト。体、心、魂、呼吸、食育の総合バランスで、ホリスティック(全体・関連・繋がり・バランス)ヘルスな代替医療としての生活ヨガを、楽しく丁寧に指導普及している。

ヨガ指導歴25年、東洋医療10年のベテラン指導師なのでヨガ初心者でも安心!! ビューティ・ダイエット・デトックス・アンチエイジングに効く!! もちろん、運動不足、体が硬い、腰痛、肩こり、冷え症、血流不全、免疫力低下etc全ての人に効果があります。ヨガビューティで健康美と若さと輝きをGetしましょう!!

お問合せ・ご予約先

〒518-0838 三重県伊賀市上野茅町2668-1

上野ガスショールーム(フラム) Tel:0595-26-6855 Fax:0595-26-6846

FLAMME