

生きづらさを感じている  
女性の方へ

# 「ここから」女子会

ヨガ・瞑想編

## 「体や心をいたわる」

そんなヨガ体験、いかがですか？

シンプルな呼吸の中で起こる心地よさを大切にする優しいヨガです。

＊ ＊ ＊ **開催日時** ＊ ＊ ＊

**5/19(月)**

**10:30～12:00**



**会場/オンラインのハイブリッド開催**

**会場：丹波市地域つながりセンター ここから**

**オンライン：Zoomミーティング**

※床に座って行うヨガを想定。快適に座れるよう、マットやクッションをご用意ください。途中で立位の動きも行う予定です。

※椅子でも参加可能ですが、無理のない範囲での動きでお願いします。

※途中で水分補給していただけるよう、飲料をご準備ください。

お申込み・お問い合わせ

丹波市地域つながりセンター「ここから」

メール：[tambahikinet@gmail.com](mailto:tambahikinet@gmail.com)

★お申込み専用Googleフォーム →→→→

★お申込み専用form.runフォーム →→→→



直接メールへの  
問い合わせもOK