

# 森林体験交流センター 本格インドヨガ講座

心と体を整えるひとときを

10月23日（金） 15:00～16:00

インド人ヨガ講師が、本格的なインドヨガを教えます。男性・シニア也大歓迎です。自分の心と体に向き合い、日々の健康習慣にインドヨガを取り入れてみませんか？



講師：ラオ・グルラジ先生

- ヨガインストラクター歴10年
- インドで資格取得
- Yoga Alliance International

呼吸法・バランス・集中力・ストレス解消を目指します。やさしいアサナ（姿勢）で健康を維持します！

場所

森林体験交流センター  
（君津市久留里市場1018）

料金

1,100円／1回

持ち物

動きやすい服装、飲み物  
フェイスタオル  
ヨガマットまたはバスタオル

※イメージ



お問い合わせ・お申し込み

☎ 0439-27-2422

森林体験交流センターの  
イベント情報はこちら！

