



満月 yoga



～スタージョンムーン～

2024.8.19 (MON) 19:00～20:

- 参加費：3,000円 定員：20名
- 持ち物：ヨガマット（バスタオル可）・飲み物・タオル・虫よけスプレー
- 会場/集合場所：仙臺緑彩館@芝生ひろば ※会場に更衣室はございません
- お申込み：QRコードからお申込みください
※雨天・荒天で中止の場合は当日15時までにご連絡いたします



講師：佐藤 由紀 plus yoga 代表

長年スポーツクラブ業界にて健康増進携わる仕事をしているなか自身の体調を崩し休業。

その中で、こころと身体の繋がり的重要性を実感し勉強。

更に、長年指導者としてヨガ・ピラティス極拳を学び続け、

プラスヨガ独自のプログラムをプロデュース。仙台市内の有名ホテルや公園などで

キャンドルヨガほか揺らぎ世代にも寄り添うプログラムを実施中。



主催：青葉山公園 仙臺緑彩館 仙台市青葉区川内追廻無番地