

暮らしの物語

TALK &
BODYWORK

定員八名

第一話 話し手 白坂隆之介（建築設計事務所主宰）&綾子

「ヤドカリプロジェクトのライフスタイルと、技術・デザイン」

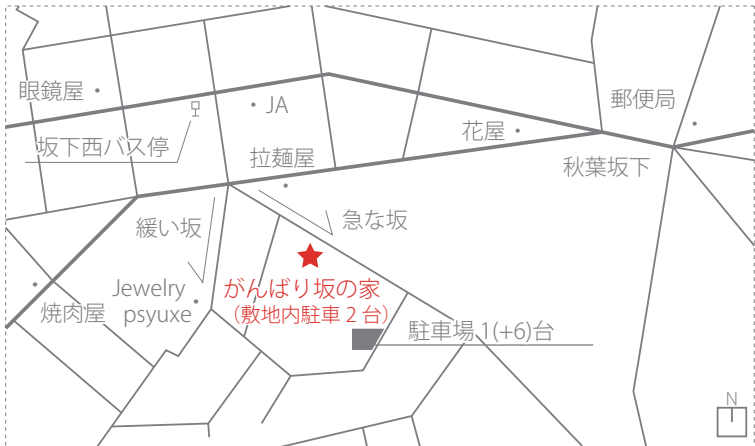
期 日 平成三十年十二月八日 午後二時から四時
会 場 がんばり坂の家（中区鴨江三―三五―二五）
会 費 三千元（トーク&ボディーワーク込・税込）



今回の ayanoha ボディーワークは…

からだが硬い人や運動不足の方、デスクワークの方におすすめ！ヨガと整体をミックスさせた ayanoha ボディーワーク。肩こりの原因ともなる首の緊張を、独自のマユリアーサナ（孔雀のポーズ）の動きで解消します。呼吸を巡らせて、全体の代謝を上げて、健康的な体へ。最後は、マインドフルネス（呼吸法・瞑想）で心を整えていきます。詳細は ayanoha.co.jp へ。





住所：静岡県浜松市中区鴨江 3-35-25

- 浜松駅から西に約 2.3km (徒歩 30 分)
- 浜松駅バスターミナル 2 番乗場から 0 系統
「蛸塚・佐鳴台方面」に乘車、「坂下西」下車徒歩 5 分。
- 駐車場 (4 台) 利用可。