



香るアロマヨガ

～女性ホルモン・自律神経を整える
アロマヨガ&アロマスプレーづくり～



**アロマヨガで
心身を整えましょう!**

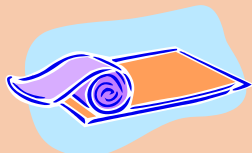
心地よいアロマの香りの中で、ゆるやかな
ヨガを体験します。香りは、0.2秒で脳の視
床下部に届き、女性ホルモンや自律神経、内
分泌などに影響し、心身ともに癒されます。

ヨガの後は、アロマクラフト作りです。お好
みの香りでアロマスプレーを作り、お持ち帰り
頂きます。リラックス効果のあるアロマヨガで
心と体を整えましょう♪

持ち物 * * * * *

- ・水分補給用の飲み物
- ・汗拭きタオル、
- ・バスタオルもしくはヨガマット

※動きやすい服装でご参加ください。



◆日程 **7月14日(土)**

※6月19日(火)10時より 申込受付開始

◆時間 **9時30分～11時30分**

◆参加料 **1000円**(アロマスプレー代込)

◆定員 **15名**(先着順、女性限定)

◆講師 **桜田 正美 氏**

(M.Fit アロマヨガ主宰、
ピュアアロマ・ヨガセラピスト)

◆会場・主催 **サンライフ盛岡**

お申込み

お問合せ

サンライフ盛岡

住 所：盛岡市仙北二丁目4-12
電 話：019-635-9600
FAX：019-635-9601
メール：sunlife@iding.org