

# 自己と向き合う YOGA（ヨーガ）

講師名 太田 洋一

会場 まなびピア

## 【活動内容】

YOGAを通して心身を整える動きをしました。ゆったりした音楽の中で瞑想やYOGAのポーズを行いました。

## 【受講生の感想等】

- 土曜日の夜間開催で、月2回無理なくできました。仕事を平日している者としては受講しやすかった

