

【教室名】ボディリセットヨーカ

【内容】

セルフタッチで身体を緩めていきます。呼吸と身体の感覚に向き合いながらポーズを深め、心と身体をリセットしていきます。



【講師】松原 敦子

【教室開催中の様子】

