

ヨガ体験

令和8年 1月30日(金)

森 麻美先生に教えてもらい、ヨガ体験をしました。



呼吸を整えて、心も体もリラックスできました。

感想

- ・ ころころやすらかになりました。
- ・ やってみて何も考えずにリラックスできた。
- ・ 頭がすっきりした。