

美姿勢YOGA

～アロマの癒し～

6/5 (月) 13:00～14:00

料金：770円

ヨガとアロマの関係

1. リラックス効果が高まり、
ヨガに最適な精神状態になる
2. 交感神経と副交感神経が整う
3. ヨガで全身の血流を良くし、
アロマで脳を活性化させ
集中力を高める
4. アロマオイルの種類で効果が変わる



久留米市みづま総合体育館

お問合せ・お申込み 0942-65-1115