

わたしを整え、好きを育てる時間

椅子ヨガとハーブティーを楽しむ「そっとヨガ」のお話会

2026.9.18 (金) 10:00~12:00

場所: コネクトベース垂井2階 セミナースペース

定員: 20人

参加費
300円

対象▶心と体をリフレッシュしたい方、健康的な暮らしやセルフケアに関心がある方、
自分らしい働き方に関心がある方 など

内容

Yukiさんセレクト
ハーブティー付



椅子に座ってできるやさしいストレッチで心と体をほぐし、香り豊かなハーブティーを楽しみながら、ヨガ講師・Yukiさんのお話を伺います。

エステの仕事をきっかけに健康への関心を深め、ヨガを通して「自分が整うことで、周りとの関係も心地よく変わる」と実感してきたYukiさん。これまでの歩みや“好き”を仕事にすること、そして将来、食の面からも健康を支えたいという思いを、やわらかな雰囲気の中でお話しいたします。

ヨガが初めての方や、子育て・仕事に忙しい方も、ほっとひと息つきに来ませんか？

講師

そっとヨガ Yuki氏

20代でエステティシャンとして働き、健康やリラクゼーションへの関心を深める。結婚・子育てを経て、ピラティスや瞑想との出会いから、心と体を整える大切さを再認識し、ヨガ講師の道へ。現在は、一人ひとりのペースに寄り添い、心身がふっと軽くなる優しいヨガを伝えている。



Sotto Yoga

お申し込み方法

右記QRコードのフォームに必要事項を記入のうえお申込みください。
申込期限: 9月16日(水) 23:59 まで



主催: 垂井町 運営: フィノーカル(株)

住所 岐阜県不破郡垂井町1797-1

Tel 0584-71-6611

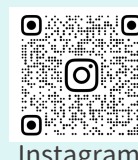
Mail info@connect-base-tarui.com

開館時間 8:30~20:00

※日曜・祝祭日は休み



LINE



Instagram



HP