



1日体験セミナー

ウラ・テラス

『心身と向き合う自己整体ヨガ』

8/25 日 10:00~12:00



参加費: 3,850円

定員: 16名

会場: かつらぎ町総合文化会館「あじさいホール」和室  
(和歌山県伊都郡かつらぎ町大字丁ノ町2454番地)

持ち物: 水分・動きやすい服装 (あればヨガマット・五本指ソックス)

飲み物、フェイスタオル、筆記用具

※怪我や運動制限のある方は参加をご遠慮ください

こんな方にもオススメです

体が固いからヨガは  
できないと思っている方

自分にあったセルフケア  
方を知りたい

今までのヨガは向いて  
いないと思った方



講師

日本総合ヨガ普及会 指導員

中浦 浩貴

不整脈で、激しい運動を禁止されていたところから、ヨガで背骨を整えて、強度の不整脈を1年で解消!

お申込み・お問い合わせ

(株) ウラライズ

ウラ・テラス事務局

お申し込みはHPからどうぞ→



ウラライズ公式HP