



nadeshico通信



朝夕は涼しくなってきましたが、まだまだ暑い日が続きますね。
皆さん夏バテされてませんか？

9月7日（土）14時～16時

昨年久しぶりにヨガ教室を実施し、好評につき今年もまた Rie 先生に講師をお願いしました。新会員さんを含め13人の方が参加され、皆さん真剣に取り組まれてました。初級者ヨガですので、難しいポーズよりも呼吸法中心のヨガを教えていただきました。普段の生活のなかでも続けられそうな動きを毎日習慣づけることが大切なのだそうです。吐く息には自分の中の不要なもの、吸う息は新鮮な空気と自分に必要なものイメージして、行っていくと自然に体全体があたたかくなるのが実感できました。ヨガ終了後には質問タイム！Rie先生を囲んでにぎやかに終わりました。



2024年11月9日（土）14時～16時

今回は「乳がんとなったあなたへ」のパンフレットの意見交換を予定しています。グループに分かれて意見交換をする中でご自身の思いを吐き出す機会になればいいなと思っています。ぜひ皆さんご参加お待ちしております。



次お会いするときは涼しくなっているといいですね

