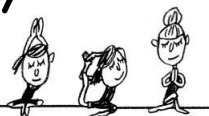


かふえヨーガ YOGA+oLUNCHI

2021.1.27(Wed)

“ゆるゆるヨーガ”

初めてさん・やったことあるよさん対象



年末年始・ステイホームでお休みしていた身体に
簡単な呼吸法とポーズで“優しく刺激★

2021年心身ともに良いスタート切りましょう♪

持ち物：長めのフェイスタオル・バスタオル

服装：ジャージ等動きやすい格好

YOGA講師 びょん

仙台市内外活躍中

出張・リモート・

イベント多数出演

ヨガログ出演中

ラジオ出演中

『いまここヨガ日和』

毎週水曜日

12:30頃10分間

エフエムたいはく78.9MHz

ラジオを聴きながら

呼吸・身体・心

バランスよくしましよ!!



びょんInstagram

週の真ん中
ラジオ聞きながら
ヨーガしましよ♪
聞いてね!



“薬膳ランチ”

ヨーガ後の身体に嬉しい薬膳ランチ

= ヅンジャーハチミツティー =

[血行促進]

= 人参とワコの実のサラダ =

[滋養強壮、眼精疲労、免疫力アップ]

= 大豆ミートの薬膳カレー =

[疲労回復、消化不良、美肌]

= 紫黒米の甘酒のパンナコッタ =

[美肌、冷え性改善]



日本ならではの食材や
無農薬野菜を使用した
お料理をご提供させて
いただいております。



もののねInstagram

日時♪ 2021年1月27日(水曜日) 10:30am

場所♪ 和かふえ もののね ADDRESS 太白区中田7丁目1-21 TEL 022-399-6099

参加費♪ 3,000円(税込) ヨーガ60分とランチ代込み・レンタルマット無料

連絡先♪ ratna0107@yahoo.co.jp・050-3717-0408 予約方法♪ インスタメッセージ・メール

コロナ感染症対策
ご協力をお願いします。

(マスクの着用・アルコール消毒)

当日、体調が優れない場合は
ご連絡なく連発ください。

