

ハーブヨガクラスレポート

2015年10月6日夜、秦野市ホームヘルパー協会さまのご依頼を受け、秋深まる1日の終わり、「自分にご褒美」のハーブヨガクラスを開催いたしました。

今回ヨガを初めて経験されるという方が多い中、様々なワークを通じて、ご自分の身体やココロを感じ、そしてご自分の言葉で皆さんにシェアして頂きました。ゆったり流れる時間の経過と共に、場があたたまり、笑顔がこぼれ、柔らかなやさしい空気に包まれました。そして、ぽかぽかに蒸した黒ゴマメインのハーブボールで身体をじんわりとほぐしました。お持ち帰り頂いたハーブボールが、ご参加者さまの日常の癒しの一助となりますように！

最後に、開催に当たり、取りまとめ、当日の受付や片付けなど、支えて頂きましたことを心より感謝いたします。ありがとうございました。

一期一会
Love&Peace♡

