



# BORDERLESS × ヨガ

## あす美ヨガサークル

### 心と体のリフレッシュヨガ～初心者向け～

無理なく体を大きく動かし、徐々にほぐしていきます。

呼吸と共に動き、体の感覚、心の感覚の状態に  
気づいていきます。

心も体も毎瞬毎瞬変化し、微細にゆらぐもの。

変化に身をゆだね、感じ、自分自身を知る一時間。

- ・ 未経験の方、大歓迎！
- ・ 1回(1時間) ¥1,000(現地にて支払い)
- ・ 持ち物/ヨガマット、お飲み物、動きやすい服装、タオル



次回開催日 1月27日(水)10:30～11:30

申込み・問い合わせ先／代表:伊藤あす美 全米ヨガアライアンス資格保持者  
090-2999-1100 or [asumiito08@gmail.com](mailto:asumiito08@gmail.com)

(開催場所)BORDERLESS株式会社  
仙台市若林区なないろの里1-9-12