

平成29年6月15日

いっぴく堂カフェレター No.3



今月のいっぴく堂は、さわやかな風が吹く
よいお天気に恵まれ、ヨガ体験をしました。
我々のスタッフでもある梅木弥生先生に、
イスに座ってできるヨガを教えてくださいました。
ヨガは深く呼吸することがとても大切
だそうです。短い時間ではありましたが、体
も、気持ちもゆったりとほぐれていきました。
みなさん楽しんで参加されすっきりとリ
ラックスした様子でした。



参加スタッフが10個たまりました。
コースターのアレンジです！



カフェタイムでは
楽しくおしゃべり

