

平成28年6月23日

いっぶく堂カフェレター No.3



今日のいっぶく堂は兩模様
普段何気なく生活をしていると
深呼吸をすることは少なくはありませんか？
ヨガタイムは、深呼吸を中心に
体を伸ばしたり、温めたいと～
行いましたが、リラックス出来ましたか？
普段の生活に取り入れたいものですね。



知床の岬に
はまなすの咲ころ～♪



知床旅情の音楽に合わせてヨガタイム～♪
鼻から息を吸ってゆっくりはいて～
呼吸をしましょう



腰に手を添え、呼吸や温かさを感じました



畳を使いコースターを作ってみました(*^_^*)
皆さんで教え合い楽しいひと時でした☆