

ヨガとマインドフルネスで子供の

自律神経のバランスを整える

# マインドフルネス YOGA クラス 無料体験会8/23(土)16:00

マインドフルネスとは

「今」起こっていることに注意を向けて集中する。

マインドフルネスとヨガを組み合わせることで、  
ココロとカラダのバランスを整えながら、集中力や持久力を高めていきます。

## 瞑想



よく眠れる

記憶能力や  
学習能力を  
高める



感情コントロール  
向上



お問い合わせ

スマイルヨガ(担当ツノ)

07083972224

北九州小倉北区木町4-3-12

