

# KAORINO\*WA のカオリだより

～月2回の『アロマヨガ』に参加しませんか？～

新型コロナウイルスでなかなか落ち着かない日常ですが、みなさま、お元気でしょうか？

自粛生活が続く、家にいる時間が増え、先が見えない生活の中でストレスが溜まっている方も多いと聞きます。なんとなく「ダルい・疲れやすい・食欲がない・イライラや不安」などはありませんか？これは自律神経の乱れも主な原因と言われています。ヨガのゆったりとした動きや、アロマの空間での呼吸で自律神経を整えて、爽やかな気持ちで春をスタートしませんか？

●アロマヨガ参加のみなさんに聞いてみました！●

Q. アロマヨガ続けてみてどうですか？



## WORK SHOP 4月

### ◆「アロマでやさしいヨガ」

アロマヨガ月2回開催しています。感染防止に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

カラダを伸ばして血液循環改善と代謝アップ！アロマの香り呼吸を深め、自律神経を整えよう！毎月アロマの香りも変わります。ちょこっと豆知識もお話しします。ご希望の方は、アロマスプレーやジェルなどお作りできます。

- 日時：4月 22日(木) 4月の1回目終了しています 5月10日(月) 27日(木) 10:15～11:45
  - 場所：岡谷浜新聞店 2F会議室
  - 講師：musubu yoga 杉浦 敦子 先生
  - 費用：1回 1600円 (クラフトは別料金です)
  - 持ち物：ヨガマット(無い方はバスタオル) ハンドタオル・飲み物・マスク
  - 定員：8名 (先着順)
- ※お子様連れ、妊婦さんとはご遠慮くださいませ。



～4月の香り ローズマリー・シネオール～  
スーッとした香りが頭をスッキリさせてリフレッシュ効果が期待できます。呼吸器系の不調にも効果を発揮します。



自分の心と体と向き合う時間作りませんか？

#### ～感染予防対策～

- ・密を避け行きます。
- ・定員は8名までとし増員しません。
- ・室内、器具の清掃と換気を行います。
- ・手指の消毒ジェルを設置します。
- ・講師はマスクを着用します。

#### ～参加する皆様へ～

- ・マスクの着用をお願いします。
- ・お越しいただく前に検温し、37度以上の発熱、体調不良の方はご遠慮ください。
- ・ご家族に感染の疑いがある方はご遠慮ください。
- ・状況によっては中止の可能性もあります。その際はご連絡します。

#### ◎ワークショップのお申込みは浜新聞店

※お申込みは開催日の前日までをお願いします。

電話→22-2393 (平日 9～17時) FAX→下記にご記入の上 24-0187 (24h)  
Email→kaorino.wa327@gmail.com

### アロマヨガ お申込み記入欄

①お名前	●年代 (該当するところに○をして下さい) 20～30代・40～50代・60～70代・80代～
②ご住所	③TEL
④希望日 (希望に○をしてください。複数可) ●ヨガ 4/22・5/10・5/27	⑤備考 (お連れ様のお名前など)