

富山県子ども未来課・令和6年女性のつながりサポート（企画提案型）事業

 **Naduna Yoga**
なづな ヨーガ

- なづな - ヨーガ



心やからだに優しいヨガで、
生き生きゆるっと。



アロハ・ヒーリング・ヨガ™で、心やからだとつながってみませんか？
会場実施と、オンライン配信を行います。外出が難しい方、
お子さまがいらっしゃる方など…年齢は問いません。
身体がかたくても大丈夫。気持ちがやわらかくなりますよ。

- 参加無料 -

開催日程

ヨーガ60分+お話ししたい方はおしゃべりタイム30分

会場 2024 11.30(土) 2025 12.21(土) 1.25(土)
14:00～ 県民共生センター サンフォルテ4F 多目的スタジオ(託児あり)

オンライン 2024年10月～2025年1月の第2・4火曜
9:45～



うまくいかないのは
自分が悪いからと思いませんか...

不安...

困ったな

もやもや



お申し込みは
こちら！

一緒に考えましょう。相談にのります。

主催

 **グループ女綱（なづな）**
～ストップDVとやま～
連絡先 naduna2000@gmail.com

共催

富山県・(公財) 富山県女性財団



ヨガ担当者は、森田ゆりさん主宰の
「アロハ キッズ ヨガ リーダー」の
認定を2018年に受けました。