

# Grounding yoga

グラウディングとは？

ground (大地) にしっかり根を張る、足を付けること。ただ立っている、地面に足を置いているのとは違い、しっかり自分の足で地面を踏み、大地とつながっている感覚をもつこと。

—これがグラウディング！

日々、お仕事も家庭も精一杯頑張っていると思いませんか？ただ、つい頑張りすぎてしまうこともありますよね。毎日の生活のなかでリラックスする、頭をからっぽにする、自分の精神を鎮める、そんな時間を持つことができるのがヨガです。忙しい毎日を変える必要はありませんが、いつもの生活の中にヨガの時間を加えてみませんか？



## 【効果】

疲れた身体をほぐし、心と体を整えます！！ 肩こり解消・むくみ改善・骨盤矯正など。

場所：日進スポーツセンター会議室

開催日：お問い合わせください

参加費：500円/回（要予約）★会場の都合上、先着15名までです★

対象：女性限定 ※お子様を連れての参加も可能です。（ご相談ください）

持ち物：動きやすい格好

ヨガマット ※または大きめのバスタオル持参  
水分

## 【申込・質問】

詳細はお気軽にお問い合わせください

事務局：052-524-1378（9:00-16:00）

メールでのお問い合わせの場合は

- ① お名前（フリガナ）
- ② 年齢
- ③ 電話番号
- ④ メールアドレス
- ⑤ お問い合わせ内容

上記①～⑤をご記入していただき、[info@gran-arbol.main.jp](mailto:info@gran-arbol.main.jp) までご連絡ください。

※返信メールは受信できるように設定をお願いいたします。