

몸과 마음을 연결하는 움직임

처음이어도
괜찮아요!

누구나 참여 가능한
무료 수업

빈야사 요가 수업

Vinyasa Yoga

무료 강의

빈야사 흐름 속에서 몸의 균형을 찾고,
나만의 중심을 경험해보세요.



유연성 향상
부드럽고 탄력있는
몸을 만들어줘요



집중력 향상
호흡에 집중하며
마음을 안정시켜요



스트레스 해소
호흡과 움직임으로
마음의 긴장을 풀어요



몸과 마음의 균형
흐름 속에서 나를
더 깊이 만나요



일정
8월 18일 (화)
8월 20일 (목)
8월 25일 (화)
8월 27일 (목)

총 4회



시간
오후 3시



장소
1층 강습실 2



대상
성인, 청소년



준비물
요가매트
편안한 복장
(개별 준비)



모집인원
15명



접수방법
방문 선착순 접수 / 안내데스크 명단 작성