



Your  
Collaboration  
Matters Inc.

気軽にリフレッシュ！  
**チェアーヨガ体験ワークショップ**

**講師：トンプソン起世子**  
ヨガアライアンス認定インストラクター  
エッセンシャルオイルアドバイザー

運動不足を感じている、疲れがとれない、肩こりがひどい、ヨガはやってみたいけど時間がない・・・

そんな方々にぴったりの、ヨガマットも着替えも不要、気軽にイスを使って体験できるチェアーヨガのワークショップです。アロマの香りとヨガポーズを組み合わせた心と体のリラクゼーション『香油瑜伽（コウユウガ）』イントロダクションのチェアーヨガ。是非お友達やご夫婦で、お気軽にご参加下さい。



**2019年 4月 13日 (土)**

10:00 AM ~ 11:45 AM (9:30 AM開場)

場所：

Your Collaboration Matters Inc.

2101 E Broadway Rd. Suite #34

Tempe, AZ 85282

YCM/YTM Office Phone: 480-894-6478

参加費：無料

お申し込み：下記までEメールにて、お申し込みください。

[tamako@YourCollaborationMatters.com](mailto:tamako@YourCollaborationMatters.com)

Your Collaboration Matters Inc.の活動は、応援して下さる皆さまのご寄付とボランティアで支えられております。もしよろしければ、ご協力をお願いいたします。