

# 第8回 La Santé workshop ラサンテ ワークショップ

椅子ヨガで楽しくデトックス

## 春ヨガ&メディカルハーブ

ハーブティーでセルフケア♪

春はデトックス（解毒）に最適な季節です！

冬に溜め込んだ老廃物を外に出そうとするエネルギーも活発になり代謝が促進されます。どなたでも行える椅子を使ったヨガと地元産の食材を使ったハーブティーで、楽しく・美味しく、カラダの老廃物の排出を促しましょう！

日時

5月19日（日）

午後2：00～午後4：00

参加費

¥1,500

季節の変わり目に

ハーブや食材でセルフケア

庄内産ごぼう・生姜・どくだみなど、他にもいろいろな食材をご用意。

身近な食材でデトックスをし代謝を高めましょう♪

定員

12名

講師

ヨガ 多田まさみ  
ハーブティー 伊藤 和佳

椅子ヨガ

体が固い方も、運動が苦手な方も椅子に座りながら行えるやさしいヨガです。

ご自宅や職場でも気軽にできるヨガをぜひ一緒に楽しみましょう！

場所

メディカルフィットネス  
La Santé スタジオ  
鶴岡市日枝字小真木原88-1  
(庄内おばこの里こまぎ様 館内)

お問い合わせ メディカルフィットネス La Santé

TEL 0235-64-8858

営業時間

平日：13：00～21：00

土日祝：10：00～18：00