

寒仕込み！手作り味噌の会 2025

koajiro YOGA ASHRAM 小網代ヨーガアーシュラム



ヨーガでは古来から私たちの体と心を健やかにする実践の知恵が受け継がれてきました。自分でできる日々の生活ヨーガの智慧を学び、毎年恒例、武藤流秘伝のおいしい元氣味噌を仕込みましょう！！



武藤 叶夢 先生

1976年より沖ヨガ講師。NPO 法人ヨガ元氣学、ライフアップ ヨガ学院主宰、早稲田大学で10年のヨーガ単位科目授業講師ほか多くの経歴。

3/2（日） 13:30~15:30

「酵素でバッチリ👏感染・万病予防～!!(仮)」

半世紀におよぶヨーガ歴、生活ヨーガマスターの武藤先生による講義とともに、氣を高めて仕込む味噌の会。真の健康とは、生命がよるこぶ食事法など、長年の研究の真髓を惜しみなく伝授。

参加費（材料費等別途）

1) ヨーガクラスカードあり

60分カード1回＋¥3500

75分カード1回＋¥3000

90分カード1回＋¥2500

2) ヨーガクラスカードなし ¥5500

持ち物

エプロン、敷物、手拭き、あれば仕込み用容器（容器付きの注文も可）

お申し込みは別紙提出

2/8（土）までお願いします