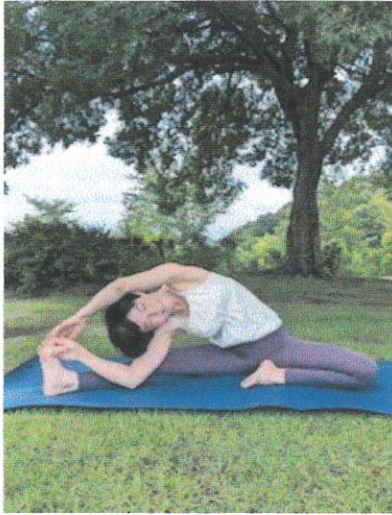


つなぐヨガ ∞

究極のリラックスでゆるゆる～とゆるめましょう。



ヨガ 60分
ヨガニードラ 30分

9月11日(月) / 10月2日(月)
(両日共、もしくはどちらかのみ参加もOKです)
19時～20時半 1回/ ¥2000

みんなの森 ぎふメディアコスモス
つながるスタジオ
(女性限定)

参加人数が2名以上集まれば開催致します

***事前の予約が必要です。**

一緒にヨガしませんか？

ヨガで身体と心がすっきりした後は、ヨガニードラで究極のリラックスを。

ヨガニードラは仰向けで行います。1時間のニードラで4時間の睡眠に匹敵すると言われています。

深いリラックス・瞑想状態になる、Nextyogaとして今注目のヨガの技法です。

こんな方にお勧め・・・

↓
気分の浮き沈みが激しい

ストレスがある・疲れがたまっている

生活リズムが乱れやすい

パニック障害

緊張状態が続いている

イライラしやすい

思考型で頭の中がいつもパンパン

何事も一生懸命頑張ってしまう

産後の方・受験生の方

自分の癒し方がわからない

なんとなくピン！ときた方

～持ち物～・ヨガマット・飲み物

*動きやすい服装でお越しください

必要な方・・・

身体の上にかける物(身体が冷えないようにするため)

腰の下に敷くバスタオル等

↑(仰向けになるので、腰の痛くなりやすい方はご持参下さい)

お問い合わせ、ご質問お気軽にどうぞ☆

Laxmi YOGA インストラクター

椅子ヨガ

シニアヨガ

アロマヨガ

乳癌啓発運動指導士

マヤ暦アドバイザー

臼井式レイキ上級コース修了

下村亜矢子

shuays.85126@gmail.com

公式line



インスタグラム



@AY_AKO.0530

