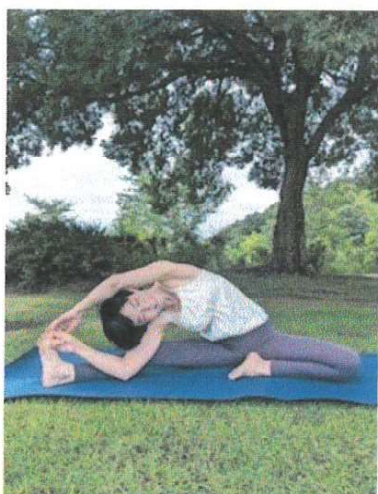


# つなぐヨガ ∞

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  
簡単瞑想やお話 15分

1/22(月)・2/20(火)・3/19(火)  
19:15~20:30 1回/ ¥1500

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、瞑想で自分に向き合う時間を。

脳がリラックスし睡眠の質が良くなったり、不安やストレスの軽減にも効果的。

終わった後のホッとする「本来の自分」の感覚をぜひ体験しに来てください♡

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

お問い合わせ、ご質問お気軽にどうぞ☆彡

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

まずはご登録を♡

公式line



Instagram



@AY\_AKO.0530

