

前日までに予約



リラックス ヨーガ

初心者向きのヨガのポーズと呼吸に合わせて
ご自身でゆっくり身体を動かし調整していきます。

ヨガの呼吸法＋シンギングボウルの音色も
体験しながら心と身体がゆるむ心地良さを味わいます。

<日時> 6月23日(日) 15:20～16:30

<場所> 岐阜メディアコスモス おどるスタジオ

<参加費> 500円 (当日 現金払い)

<服装> うごきやすい服装

<持ち物> ヨガマット 下に敷くバスタオル可 水分 あれば5本指靴下

講師連絡先 090-9175-6701(山田)

ショートメールでもOK

～～～リラックスヨガ講師紹介～～～

認定ヨガ講師歴18年、シニア講師山田です。

いやし、心地良さなどをテーマに最近ではシンギングボウルの音色とヨガのコラボ講座を他所で開催しています。

※ 本日はヨガにシンギングボウル(5分程)も取り入れながらリラックスヨガのプログラムを行います
シンギングボウルの神秘的な音色(倍音)による
リラクゼーション効果を体験して下さい。

開始時間後の入場はお断わりする事が
ありますのでご了承ください。



☆☆☆☆☆ シンギングボウルとは ☆☆☆☆☆

シンギングボウルは「歌う器」とも言われています。
ボウルの縁をなぞるように擦ったり、叩いたり
することで音を奏でます。

元々はチベット仏教の密教仏具で、今は
世界中でヨガ、瞑想、セラピーなど 心と身体を癒す
為に使われています。

次回からの予定

7/6(土) 14:30～15:30

無料です。(先着順)予約受付
※シンギングボウル演奏なし

皆様の参加をお待ちしております