

# つなぐヨガ

8/29 (木) 10:10~11:40 (ハーブティ付き)  
メディアコスモス つながるスタジオにて (1回2000円)  
※女性限定 事前の予約が必要です

ヨガで心と身体がすっきりした後は、ヨガニードラを行います。  
ヨガニードラとは究極のリラクゼーション。1時間のニードラで4時間の睡眠に匹敵。脳波がα波にとどまり、深いリラックス・瞑想状態に。  
現在Nextyogaとして注目されているヨガの手法。  
終わった後のホッとする「本来の自分」の感覚を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、疲れが溜まっている
- 生活リズムが乱れやすい
- パニック障害・不眠の方
- 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方
- なんとなくピン!ときた方

お申し込みは公式ライン、  
InstagramのDMにて

公式ライン



Instagram



©AY\_AKO.0530

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

まなゆい初級講座修了



下村亜矢子

shuays.85126@gmail.com

お気軽にお問い合わせください。