

# つなぐヨガ

5/27(水) 6/24(水) 7/22(水)

19:10~20:45

※ハーブティー付き

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か

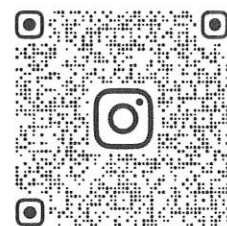
InstagramのDM、

もしくは下記のアドレスまで

公式ライン



Instagram



@AYAKO\_SHIMOMURA2025

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

コンシャスペアレンツジャパン認定セラピスト

タロットプロ養成講座修了



下村亜矢子

85126.shuays@gmail.com

お気軽にお問い合わせください。