つなぐヨガ

10/28　11/25　12/23　1/20

(全て水曜日) 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



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

お申し込みは公式ラインかInstagramのDM、
もしくは右下のメールアドレスまで

公式ライン

Instagram

下村亜矢子
shuays85126@icloud.com

お気軽にお問い合わせください

©AYAKO_SHIMOMURA2025