

何か新しいこと体験しよう! 第13弾

7/12

± 10:00-11:30

女性限定

先着20名様
下記のお電話にて受付中

予約制

参加費は無料です

心も身体も
ゆったりゆるめる

ヨガ体験

●未経験の方 ●おひとりの方 お気軽にご参加ください

瞑想とヒーリング

忙しい日常。

この時間は心と身体の声に

耳を傾けながら、

日常の疲れや緊張を解きほぐし、

本来の自然な自分へと

戻していく時間です。

シンギングボウル、音叉の響きが、
心の奥深くまで安らぎを届けます。深い静けさと再生のひとときを、
ぜひご体験ください。なんとなく
疲れが
とれない頭や心が
いつも
忙しい睡眠が浅い
呼吸が浅い

TSUKI.NO.YOGA

築島里加 インストラクター
 幼少期からバレエやバトミントン
 など身体を動かすことが好き
 だったが、20代後半から身体
 の不調を顕著に感じヨガに
 出会う。その後結婚、出
 産後もヨガを続け心身
 を整える大切さを実感。
 2児の母
 2018年ヨガインストラ
 クターの資格を取得
 ケン・ハラクマ氏に師事

ケン・ハラクマ氏
 アシュタンガ・ヨガ初級
 プライマリー指導者養成
 コース終了
 アライメント講座修了
 音叉セラピスト

必要な持ち物

ヨガマット、またはバスタオル
 タオルやブランケット
 動きやすく締め付けない服装



開催場所

柳川 草苑

福岡県柳川市新船津町43-5



INSTAGRAM
 @tsuki.no.yoga

草苑 [SOU-EN]

お電話の際 「ヨガ教室の予約を希望」 とお知らせください。

☎ 0120-700-978

[受付時間] 8:30~17:30

[担当] 相浦・國武