

何か新しいこと体験しよう! 第14弾

7/13

日 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

羽犬塚 草苑

福岡県筑後市羽犬塚45-1

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