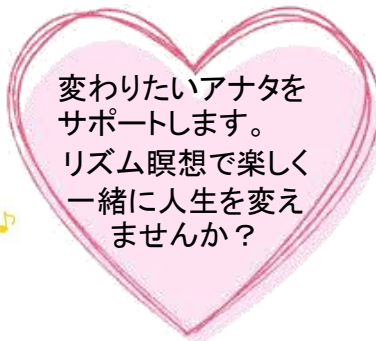


脳も心も体もリラックス！ リズム瞑想体験

リズム瞑想は、リズムに乗って、軽く体を動かすことにより、脳の波動が変わるトレーニングです。リズムの振動により、脳波を安定し、心が穏やかになります。生活習慣を改善したり、潜在能力を高めたりするのも効果的です。

また、身体に7か所あるエネルギーの集まる場所『チャクラ』が整います。チャクラにアプローチすることにより身体全体のエネルギーの流れがよくなり、身体と心のバランスが整っていきます。

例えば、第4チャクラは、ハートのチャクラと言われており、このチャクラを整える。人に対する理解や愛の心を回復すると言われてしています。



有効期限 11月末まで **要予約**

※先着10名様オーラ撮影プレゼント

時間 所要時間90分

参加費 1,000円(マット無料レンタル)

内容 簡単ストレッチ、呼吸、
リズム瞑想(動的瞑想)
気エネルギー瞑想(静的瞑想)
簡単にできるヒーリングポイントもお伝えします。

少人数制

男性OK!

オンラインでもOK!

(スケジュール)

クラス	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30	○	○	○	○	○	○	○
14:30~15:30	定休日	○	○	○	○	○	
19:30~20:30	○	○	○	○	○		

イルチブレインヨガ
静岡スタジオ

静岡市葵区昭和町10-6富士岡第一ビル2階



☎054-271-6288



こちらからも受付中！体験レッスンご予約・お問い合わせ→

1階にハウスコムさんが入っている茶色のビルの2階です