

# イベント情報



ヨガでスッキリ

リラックス!

免疫力UPに!

## 呼吸・瞑想体験会

呼吸と感情は互いに影響し合っています。呼吸・瞑想の習慣が、肉体的な健康だけでなく心の健康、幸福度や安定感に繋がっています。体をほぐしゆっくり呼吸・瞑想をして疲れを取り、本来の自分を取り戻しませんか。

日時: **20日・27日・7/4日**

時間: **14:00~16:00**

※その他の日程についてはお問い合わせください。

体験費: **1,000円(要予約)※1回のみ**

内容: お腹を動かす腸運動、簡単な体操、呼吸、瞑想



運動不足に

## 体をほぐし、スッキリするヨガ体験会



日時: **水曜日・金曜日**

時間: **①10:00~12:30 ②19:30~21:30**

※その他の日程についてはお問い合わせください

体験費: **1,000円(要予約)※1回のみ**

呼吸をしながら体の緊張をほぐす体操で少しずつ筋肉に働きかけます運動不足解消に!(^^)!

## 会員様の体験談

ヨガのトレーニングを始めて1年近くになります。以前に比べて皮膚の状態が良くなりました。普段動かさない所を動かすことによって、筋力もUPし体も柔らかくなり、お通じも良くなりスッキリしました。周りからも若返ったと言われ嬉しく通っています(^\_^) (50代女性)

若い頃から腰が痛く、姿勢も猫背で一番の悩みでした。そんな時ポストにチラシが入っていたのがきっかけで始めました。2ヶ月位たった頃、同僚に姿勢が良くなったね!と言われ、変化している自分に気付きました(^\_^)以前は体調も良く崩していたし、腰の痛さもあり、疲れやすかったのですが、気にならなくなりました。これからも続けていきます。(30代女性)

## オーラ撮影&リーリング(要予約)

生きているもの全てにある生体エネルギーそれを色で表したものがオーラです。色によって特徴があり、その人の気質、体の状態が分かります。オーラを知って生活に役立つ様アドバイス致します。

**2000円**(税込み)



## 新型コロナウイルス対策中

当店はお客様とスタッフの健康を守るためウイルスに対する安全策を積極的に行っております



スタッフのマスク着用



手洗いの徹底



店内の除菌



定期的な換気

感染しない・感染させない  
一人一人の心がけが世界を救います