

● 心と身体の疲れをとる^{!!}

お灸ヨガ



お灸で自然治癒力を高めながら
血流と気の流れが良くしていきます。
その後、東洋学的季節の養生のお話をしながら
ゆったりとしたヨガの動きで心と身体をほぐしていきます。
最後のシャバーサナでは、自然とひとつになり、
整う感覚をお楽しみください。

定員
20名

カルド那覇新都心スタジオにて

2023年11月25日(土)

- ・ レッスン10:00~11:15 (常温)
- ・ 会員様 : 1,950円
- ・ 非会員様 : 2,300円

皆さんにお会いできるのを
楽しみにしております♪

どなたでもご参加可能です

ご予約はカルド那覇新都心店まで
098-860-3086

担当インストラクター: Midori
(鍼灸師・ヨガインストラクター)

