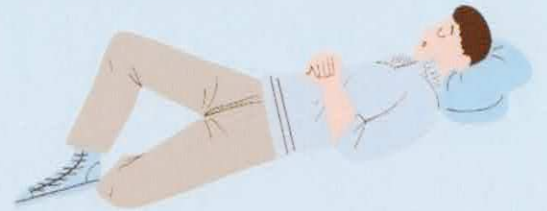


毎日寝てるはずのになんだか疲れてる・・・
眠れない 眠りが浅くてしんどい・・・
いつもイライラしてて疲れる・・・
ずっとぐるぐる考えててつらい・・・
モヤモヤが晴れない・・・

それ アタマ(脳)が疲れてるかも？

ガイド付き寝たままメディテーション

シンプルな動きでカラダを整えたあと
仰向けなどのおやすみスタイルで
聞こえてくるガイドを聞き流すだけの瞑想リフレッシュたいむです。
アタマをスローダウンして、アタマとところに休息をあげましょう。
かる～くなったあたまとところ
スッキリ晴れやかな笑顔で一日を楽しんでくださいね。



あたまリフレッシュたいむ ヨーガニドラ

開催日

5/18. 6/15 7/27 9/28 各土曜日

時間

10:30 ~ 11:30

参加料

¥1,500

開催場所

せらぎ(2) 土館3F 和室

持ちもの

飲み物

お持ちならハンドタオルやアイピロー
「わたし」を大切にしたいきもち

服装

ゆったりして 締めつけがすくない
動きやすい服がおすすめです
ヨガウェアの必要はありません

ご予約・お問い合わせ

公式LINE

又は

080-1486-6371 (ShortMail可)

LINE

より詳しいご案内HPはこちら

↓↓↓



Deep relaxation yoga space Turiya