

けんこうかて ソレイユ 秋の特別プログラム開催!!

H29.11.25(土) 10:00

「ライアーの音で

健康になるシリーズ第3弾」

「やさしい陰ヨガ」

ライアーという楽器の生演奏を聴きながらヨガを行います♪

ヒーリングライアー演奏者: 秋吉まり子

レッスン指導: 為本きよみ

日時: H29.11.25(土) 10:00~11:30
(レッスン後11:30よりティータイムとなります)

定員: 15名(予約制)

* 駐車場をご利用の方は別途予約が必要となります

料金: ポイントチケット制/5P(当日券 ¥2,700)

持ち物: 飲み物(蓋付きのもの), 大きめのタオル



心と身体を整え、冬を迎える準備をしましょう。
陰ヨガは、身体の力を抜いて静止するヨガです。
今回は、緩やかな陰のポーズを行い、自分自身と向き合う
感覚を楽しむ、やさしい陰ヨガのレッスンです。
(*ヒーリングライアーとは、ドイツの弦楽器です。
手作りの楽器からは、心地よい音色が生まれてきます。)
レッスンの後は、あたたかいハーブティーを飲みながら、
ゆったりとした時間を過ごしましょう。

ひのきの香る「けんこうかんソレイユ」に

「ホッと一息」つきに来てください

施設: けんこうかんソレイユ
運営: 株式会社リソスフェア
住所: 千葉県我孫子市白山1-23-2

[お問い合わせ: 04-7182-1120](tel:04-7182-1120)

「ホッと一息
つきましょう!



ハーブティー付き