

2020.5.24 (日)

13:30~

5月の季節の変わり目対策に

レギュラークラス

×

瞑想会

5月の季節の変わり目対策に！ レギュラークラス

アーサナ(ポーズ)タイムで、いつもよりさらに季節に特化した内容でおこなう予定です。4月の新年度のスタートにあたり、学生であれば入学やクラス替え、社会人であれば転勤や異動による環境の変化などが短期間に集中し、5月に長期お休みがあり変化の大きい時期に、身体や精神状態を整えリフレッシュしましょう。

【日 時】 2020年 5月24日(日)
レギュラークラス 13時30分~15時

【講 師】 森はま子、神原里香

【会 場】 シンプルヨーガ

【参加費】 各受講料(月謝、3回チケット、6回チケット他)の1回分で受けられます。

【備 考】 予約なしで自由に受講ください。

5月の「瞑想会」

瞑想に落ち着いて取り組んでいただくための瞑想スペースを提供いたします。瞑想のための空間は、毎日ヨガを実践している場で、瞑想に適した微細なバイブレーションと共に、ご参加される方々が場を整えることによって、皆が瞑想しやすいスペースになります。

今回も40分程度で、しっかりと瞑想に取り組むロングバージョンでおこないます。瞑想終了後に、瞑想の話も少しばかりしようと思います。ぜひご参加ください。

(会員限定特別クラス) ※要予約

【日 時】 2020年 5月24日(日)
15時15分~16時15分ごろ

【参加費】 無料(会員限定無料クラス)

【会 場】 シンプルヨーガ

問合
予約

✧ シンプルヨーガ
TEL 084-931-2470

広島県福山市城見町 1-1-1 ウチダビル 5階

Mail siy@simpleyoga.jp