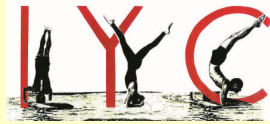


ホリスティック ヨガワークショップ



/ 講師 しんのすけ

内容:

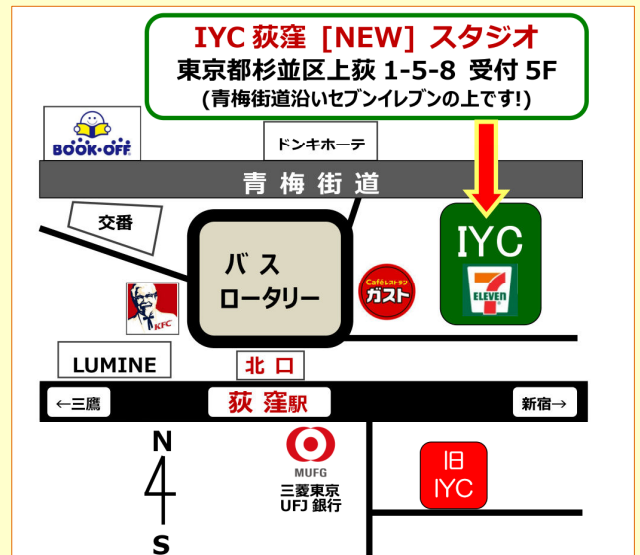
ホリスティックな(一つの流派にとらわれない大きな意味で全体的な)、やさしいヨガのアサナと気功のエッセンスを取り入れ、呼吸と動きの調和をとりながら気持ちよく体に気(プラナ)を通すエネルギーワーク。

日時: **10/21(最終回)**

時間: **14:30~16:00(1.5h)**

IYC 荻窪 スタジオ 5F

住所: 東京都杉並区上荻 1-5-8



※ 事前予約は必要ありません。 当日直接お越しください。

対象: オールレベル(初心者の方も歓迎!)

講師: しんのすけ

参加費:

- IYC 通常チケット or 一回券 ¥3,000
- 九段飯田橋マイソールパスをお持ちの方は + ¥1,000
マットのレンタルもできます。 ¥300

レッスンに関するご質問やお問い合わせは下記へメールでお願いいたします。

→ vasudevashin@gmail.com

