Yoga event

書く瞑想×ブロックヨガ

― 自分と向き合うヨガ時間 ―

2月28日（土） 10:00～11:30

書くだけで気づきが深まる
ジャーナリングシート付き♡

慌ただしい日々の中で、気づけば後回しにしてしまう“自分自身”
そんな自分を後回しにしない時間をつくりませんか？
🌿「自分時間」をはじめるイベントです🌿

✏️ 書く瞑想で頭スッキリ
🧘 ブロックヨガで心と体をリフレッシュ
自分のためのご褒美タイム、いまここから。

毎週木曜クラス担当

講師：ANNA

- ヨガインストラクター歴9年
- RYT200取得.BTYTT修了
- 年間2万人以上のレッスン実績

「心と体を整えるセルフケアメソッド」をコンセプトにクラスを行っています🧘イベントで皆さまとお会いできる事を楽しみにしています！✨

場所 ホットスタジオ

料金 1,100円（税込）

持ち物 お水
ウェア
バスタオル

CALDO西葛西
📞 03-6808-7192

お申し込みは
フロントにて