

定員
20名

※完全予約制



チャクラを整えて
心も体も元気になろう

3/20(金)16:15~17:30【75分】

チャクラ×ヨガ★

チャクラとは、脊柱沿いにあるエネルギーポイント。
このチャクラは心と体と密接な関係があります。
なんとなく不調だなと感じることもチャクラを整えることで
改善されやすくなります。
ヨガのアーサナもチャクラを整える1つの方法です。
チャクラを知って、アーサナの効果をさらに高めましょう。

この服にも意味がある!



AnnIR

レッスン内容

- ・チャクラとは?
- ・チャクラを感じてみよう
- ・チャクラを整える方法
(ヨガのポーズ)

※当日はプリントをお配りします。
メモを取りたい方はペンをお持ちください。

料金

- ・参加費：¥1,100
- ・時間外利用料：参加費+¥500
- ・追加レッスン：参加費+¥500
- ・非会員：ウェルチケ
- ・他店舗会員
マルチストアサービス+¥1,100

CALDO
saidaiji

☎0742-32-5020

※お電話でのご予約も受け付けております!

ご予約はこちら→

