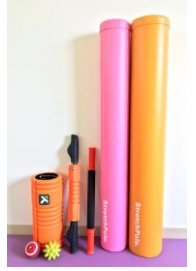


4, 5月 立川シャンティビージャイベント



①フェイシャルヨガ講座(2時間)

4/3(水)14:00から、5/6(月・祝)14:00から 定員:各5名 / 参加費:9千円 ※写真掲載OKの方8千円
顔ヨガを習得し、日常生活にも取り入れて、すっきり小顔&美顔になりたい方へ
フェイシャルヨガですっきり小顔に。顔ヨガ基本の10ポーズ習得できます
※フェイシャルヨガオリジナルテキスト、10ポーズワークシートプレゼント

②ヨガでダイエット! アクティブパワーシェイプヨガ(80分)

4/10(水)13:45から 参加費:5千円
ヨガを通じて体を引き締めたい方、心身を強くしたい方へ
身体の引き締めや体幹の強化に効果的な運動量の多いヨガで、心身ともスッキリします

③マインドフルネスヨガ講座(2時間)

4/30(火)10:00から 参加費:9千円
マインドフルネスの基礎を知りたい方、マインドフルネスヨガと瞑想を体験したい方へ
マインドフルネスを学び、体験。心を健やかに保ち幸せとたくさん感じられるようになります
※マインドフルネスについての講義・ヨガ・瞑想・食べるヨガ(レーズン)を実施

④はじめてのヨガ&瞑想講座(2時間)

5/1(水)14:00から 参加費:6千円
ヨガや瞑想を日常生活に取り入れ、健康で充実した未来を過ごしたい方へ
心身の健康づくりで注目される「ヨガの基本」について座学で学び、シンプルなヨガと
リラクゼーション瞑想を体験します
※ヨガの基本、哲学、瞑想についての、オリジナルテキストプレゼント

⑤はじめてのアロマセラピー講座(2時間)

5/6(月・祝)10:00から 参加費:6千円
植物の純粋なエネルギーを味方につけて、心も体も健やかになり、人生を輝かせたい方へ
アロマセラピーの基礎を学び、日常生活の活用法を習得します
※オリジナル資料、クラフト(バスソルト・クリーム・アロマスプレー)プレゼント

⑥セルフコンディショニング講座(2.5時間)

5/15(水)14:00から 参加費:9千円
自宅で気軽に姿勢改善、腰痛肩こり解消ができるようになりたい方へ
ストレッチポール、コンディショニンググッズで、自宅で姿勢改善、コリや痛みを解消できるようになります
※ストレッチポール活用、オリジナルテキストプレゼント

⑦太陽礼拝講座(2時間)

5/25(土)10:00から 参加費:6千円
ヨガの「太陽礼拝」の基礎を知り、日常生活、自宅でも取り入れたい方
ボディメイク、筋力&柔軟性アップに役立つ「太陽礼拝」を、ご自宅で安全&効果的にできるようになります
※私の行う「太陽礼拝」4パターンの動画撮影OK

【立川シャンティビージャヨガスタジオ】 立川駅北口から徒歩約10分

お問合せは 一戸弘美宛 / メール shantibija@gmail.com 電話 070-5586-4113