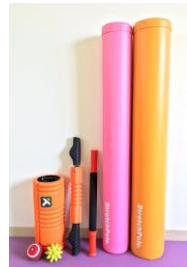


6月 シャンティビージャ イベント講座



①はじめてのヨガ&瞑想講座(2時間)

6/5(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**

②はじめてのアロマセラピー講座(2時間)

6/19(水)14:00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・アロマプレー)プレゼント**

③ストレッチポール(コンディショニング)講座(2.5時間)

6/22(土)10:00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**



④フェイシャルヨガ講座(2時間)

6/22(土)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**

⑤マインドフルネス講座(2時間)

6/18(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**

【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