

## 3.4月 シャンティबीージャヨガイベント・講座

### 1、はじめてのヨガ&リラクゼーション瞑想

3/6(金)、17(火) 14:00~16:00

ヨガや瞑想がはじめての方向けの講座

(瞑想やヨガについて、座学での学び+やさしいヨガの実践)

●定員：5名 / 参加費：通常価格6千円⇒ **シャンティबीージャ会員&メルマガ読者価格 5千円**

### 2、フェイシャルヨガ（顔ヨガ）、特別イベント120分

3/20(金・祝) 14:00~16:00

フェイシャルヨガ、基本の10ポーズ習得

定員：各5名

参加費：通常価格1万円⇒ **シャンティबीージャ会員&メルマガ読者価格 8千円**

※顔ヨガ前後の写真掲載 OK の方は、**500円キャッシュバック**

※写真付きオリジナル資料、顔ヨガワークシートプレゼント



### 3、パワー&ボディメイクヨガ90分（単発グループレッスン）

3/30(月) 10:00~11:30

アクティブ&ハードなパワーヨガ、ボディメイク効果抜群のレッスンで、心身ともスッキリ！

●定員：5名 / 参加費：通常価格7千円⇒ **シャンティबीージャ会員&メルマガ読者価格 6千円**

### 4、癒しのアロマヨガ&ヨガニードラ瞑想90分（単発グループレッスン）

3/30(月) 14:00~14:30 (90分)

癒しのアロマヨガと、リラクゼーション瞑想をたっぷり味わいます

●定員：5名 / 参加費：通常7千円⇒ **シャンティबीージャ会員&メルマガ読者価格 6千円**

### 5、昭和記念公園パークヨガ

3/31(火)、4/7(火) 10:30~11:30

大自然の中、深呼吸！360°パノラマヨガ

場所：国営昭和記念公園

●定員：60名 / **参加費：500円**

※申込みは、公園受付電話へ 042(528)1867



お問合せは、シャンティबीージャ講師の一戸弘美あて

メール [shantibija@gmail.com](mailto:shantibija@gmail.com) 電話 070-5586-4113 へ