

8/13 (Sun.)

夏の特別クラス

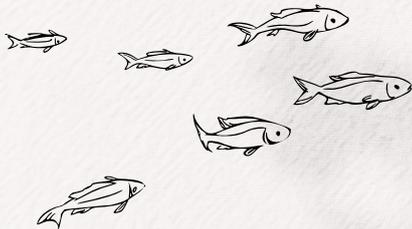
10:00~12:30

太陽礼拝とフローヨガ

(各定員9名)



年末年始に開催している太陽礼拝108回の半分
54回を体感してみませんか？
身体に溜まっている熱を発散して、全身の循環が良くなるシーケンスで礼拝していきます。
リズムカルな動きはセロトニンを作り
幸福感も高まります♪
全身調整のためのフローと合わせて行いますので、
カラダメンテナンスにも効果的です。



13:00~15:00

夏の疲れを癒す陰ヨガ

夏の暑さによって私たちの気は
頭の方へ上りやすくなります。
東洋医学では"頭寒足熱"と言われていて
頭を涼やかに下半身にはエネルギーを集められる身体が健康的であると考えられています。
そのため上がってしまった熱を冷まし、
下半身の方へエネルギーを集めていけるシーケンスで
陰ヨガを行います。
夏に不調を感じやすい方やお疲れの方にもおススメです。



《キャンセルポリシー》ご予約の変更、キャンセルは前日15:00までをお願いします。それ以降のキャンセルは受講料が発生しますので予めご了承ください

ご予約・お問合せ

santoshayoga88@gmail.com



PRICE

1クラス

メンバー様 3,000円

非メンバー様 3,500円

2クラス受講

メンバー様 5,500円

非メンバー様 6,500円

小さなまなびや
santosha
yoga studio