

— 新時代の —  
ストレスマネジメントと  
サイクリックメディテーション



講師：TOMOKO

2.10 (Sat.)  
12:30-14:30

STRESS  
MANAGEMENT  
DISCUSSION

- ・ ストレスとは？ ストレス反応とは？
- ・ ストレスから病気へ至るプロセス
- ・ ヨガにおけるストレスのコンセプト
- ・ ストレスを軽減するための法則

CYCLIC  
MEDITATION

35分のプラクティスが  
6時間分の睡眠に匹敵する  
動く瞑想

スタジオ・オンライン併用  
一般 \$85 / 早割 \$80  
(早割は2/3までのお申し込み)



SAYAYOGA&THERAPY STUDIO  
545 Orchard Road #16-08 Far East Shopping Center