

体調や感情面に揺らぎが出やすい
今の時期に最適な調整法で、
不調を予防&緩和。
快適なココロとカラダへ。

2人の経験豊富なヨガセラピスト
による、月に一度の、
ご自身のためのリトリートクラス🌟



講師 AYA

前半

【ゆらぐ早春に心身を整える
～血流促進と免疫力アップ～】



講師 MOMO

後半

【季節に合わせた養生
～巡りと浄化、心を育む～】

「揺らぎ」にアプローチする
立春のヨガ



Sun.

2月9日

10:10 ~

12:20

初台駅から徒歩4分

AYAが担当するのは、「動」
MOMOが担当するのは、「静」

毎月、季節や社会情勢にフィット
したテーマで科学的実証のある
テクニックを使い、
的確に構成されています。

連続受講で相乗効果が得られ、
心身のバランスが整います。



KAMAL

HOLISTIC APPROACH YOGA

<https://www.sayayogasg.com/>

初台クラスの詳細



お問い合わせ/お申し込み



公式LINEにご登録の上、お気軽にご連絡ください