

春のゆらぎを整える

日本人にとっての春を軽やかに過ごす
体と心のセルフケア

春になると…

- ・なんとなく体が重い
- ・眠い、だるい
- ・花粉でつらい
- ・気分が落ち着かない

そんな“春のゆらぎ”を整える
オンライン講座です



アーユルヴェーダの視点
から 春の身体について解説



呼吸とミニヨガで春の
揺らぎを整える



季節に合わせた
セルフケアのヒント

4.12 SUN

10:30—11:45

オンライン開催 (Zoom)
アーカイブ視聴あり (1週間)
参加費：3,300円



講師：AYA



KAMAL
HOLISTIC APPROACH YOGA

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

講座詳細



お申し込み

