

小豆のアイピロー作りと リストラティブヨガ



リストラティブヨガの仰向けのポーズの際に、
「アイピローが欲しいな」と思ったことはありませんか？
アイピローによる、穏やかな頭部への圧力は、
リラクゼーション効果を高めることが
科学的に立証されています。

シンガポールでは、アイマスクはよく売っていますが、アイピローはなかなか売っていません。そこで今回、皆で一緒にアイピローを手作りする企画を立ち上げました！

このアイピロー、小豆を入れた内袋は、ご自宅の電子レンジで温めて使うことができます。また外袋の布は、インドから取り寄せた、色とりどりの模様の中から好きなものをお選びいただけます。

皆で和気藹々とおしゃべりしながら、手縫いでちくちく、アイピローを作ってみませんか？

アイピローが完成したら、できたてのアイピローを目の上にのせてリストラティブヨガでリラックスしましょう！楽しんで癒されてお土産までついてくる、一粒で何度もおいしいワークショップ。スタジオ6名限定。お申込みはお早めに！

日時： 10月11日（火）12:30 ～ 14:30

費用： \$75（材料費込）

講師： TOMOKO

※オンライン参加ご希望の方はお問合せ下さい

