

3.15 SUN

10:05～11:45

初台駅から徒歩4分

春支度～ゆるめて流す～

デトックス
×
シンギングボウル～音浴～

少人数、限定開催



冬のあいだに重ねた疲れや緊張を、静かにほどくひととき。

呼吸に寄り添いながら、
ねじりや股関節を中心に巡りを整えるデトックスヨガ。

その後は、深く澄んだシンギングボウルの響き。
音の振動が身体の奥へ広がり、思考と神経を穏やかに鎮めます。

「がんばる」から「ゆるむ」へ。

慌ただしさから離れ、
自分を丁寧に整えるための、上質で静かな時間。

春に向けて、軽やかな自分へ。



講師 AYA



講師 MOMO



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