

Refresh Yoga

～リフレッシュヨガ～

週末に疲れをため込んでませんか？疲れを溜めない、残さない、気持ちのいい自分に戻るためのヨガの時間です。アーサナ・めい想・呼吸をバランスよく組み合わせたクラスで、初心者からヨガが大好きな方まで、どなたでも参加できるクラスです。



土曜日 13:30～15:00頃 (約90分) 1500円

希望者には終了後ティータイムがあります。

動きやすい服装・水・タオルをお持ちください。

予約受付 当日11:30まで

●講師：倉石直子

全米ヨガアライアンス認定講師(RYT200)、リストラティブヨガTT修了

マタニティーヨガTT修了、ノサラヨガ認定プラナサージプラクティショナー

日本アーユルヴェーダ学会認定セルフケアアドバイザー、アーユルヴェーダライフ実践家

「暮らしの中のヨガ、アーユルヴェーダ」を大切にして毎日を過ごしています。

ヨガとは、本当の自分を知ること、本来の自分に戻ること。そこからより幸せで自分らしい生き方を見つけることができればいいなという思いから、ヨガをお伝えしています。

