

クリスタルボウルとヨガシナジのワークショップ

第一部

創始者と共に



クリスタルボウル ヒーリング講座

クリスタルボウル奏者にして
認定ヨーガ療法士の TAKA
と過ごす癒しの時間

第二部



ヨガシナジー基本講座 yogasynergy

7/7
日曜日

究極のリラックス
アンチエイジング

初心者でもOK

肩こり改善・究極のリラックス

★場所

小田急相模原 ヨガスタジオ ウルラニ

★日時

7月7日(日曜日)

一部 16:00 ~ 18:00

二部 18:30 ~ 20:00

★参加費

一部 一般 ¥4,000 会員 ¥3,500 (税抜)

二部 一般 ¥2,500 会員 ¥2,000 (税抜)

一般 set ¥6,000 会員 set ¥5,000 (税抜)

★定員 15名

★お持ち物 特にありません



ヨガシナジーとは！

オーストラリアの理学療法士が作った医学的な安全性の高いヨガです。太極拳のようなゆっくりとした動きで体を活性化しながら動かします。身体の硬い方には特にお勧めの緩ませるヨガです。アンチエイジングにも効果的！

クリスタルボウルとは！

水晶でできた神秘性に満ちた音を奏でる楽器です。その音は「倍音」と言われ肉体から精神レベルまでのすべてを浄化しながら癒してくれます。日常を忘れた人にお勧めの音のヒーリング楽器です。

★一部

1. 座学 60分 クリスタルボウルとは何か？の座学とヒーリングを体験

2. 実践 60分 クリスタルボウルを使ったヒーリングヨガの実践

★二部

1. 座学 30分 硬い身体が柔らかくなる秘密を学ぶ座学！

ハヌマーサナが10分で出来るプチ講座

2. 実践 60分 ヨガシナジーファイブシーケンス (アドバンスクラス)



講師 TAKA
認定ヨーガ療法士
ヨガシナジー認定教師