

ヨガスタジオ atama の12月イベントクラス

第2弾

歳末特別イベント！

みんなで達成！

108回太陽礼拝

(スーリヤナマスカラ)

休みながらも
OKです！

8回だけがんばらあ...

今年は
私たちが
担当しま〜す♡

Koba × ie(アイ) + ヒロ

一人でやると難しいことでもみんなでやると
意外に達成できるもの！

108とは煩悩の数。煩悩は私たちの心を乱し悩ませる
心の働きを言います。

太陽礼拝を繰り返すことで動的な瞑想を感じること
ができます。

ひたすら同じ動きを繰り返すことで自然と心が静かにな
り自分自身の内側と向き合う時間を味わうことが
できるようになります。

続けていくと次第に雑念や不安も消え、108回の太陽
礼拝を終えたときにはなんとも言えない達成感と爽
やかな感覚に満たされるでしょう😊

一年の締めくくりです！

みんなで楽しい時間を分かち合いましょう♪♪

12/30(土)

10:30 ~ 12:30

(終了時間は多少前後する可能性もあります)

ヨガスタジオ atama
7階 Aスタジオ

定員16名
(最少催行人数4名)



ヨガスタジオ atama

大阪府中央区伏見町2-2-10 谷ビル5F・7F

TEL 06-6484-6619

HP <http://www.yoga-atama.com>

メール mail@yoga-atama.com

参加申し込み要綱

- ご予約はLINE、メール、電話、受付にて -

- 参加費：会員様一律 ¥ 500 (税込) ※休会中の会員様も参加可
一般の皆様 ¥1,000 (税込) ※16歳以上に限ります
- 事前に参加費を受付にてご入金ください
- マットレンタル代込です (マイマット持参可)
- たくさんの方にご参加いただけるようキャンセルはできるだけ早めをお願いします
12月28日営業時間終了時を過ぎてからのキャンセルにつきましては連絡の有無や理由に関わらず参加費を頂戴致します
- 12月28日時点において最少催行人数 (4名) を満たしていない場合は開催致しません
- 動きやすい服装、タオル、水分を多めにご準備のうえお越しください
- 妊娠されている方、体調が良くない方はご遠慮ください
- レッスン中にHP等に掲載する写真や動画を撮影させていただく場合もあります