

新月のパワーを受けて目標に邁進できる自分と出会える日に！

ヨガスタジオ atama 11月イベントクラス

ムーン🌙セラピーヨガ

11 / 9 (金) 19:00 ~ 20:30

7階 Aスタジオ 定員15名

Syousei



シヴァナンダヨガ
でお馴染み、
atamaでも活躍し
たSyousei先生が
夏に続いて登場！

この日は、何かをスタートするのに相応しいとされる新月の翌日にあたります。週末の夜、ゆっくりと月の魅力に心惹かれてみませんか？

満月に出産を迎える妊婦さんが多い話を聞いたことありませんか？昔から使われてきたこの月のリズム（月の満ち欠け）に沿って身体を整えると、自然界と自分の体内時計を合わせることが出来ます。

月の周期に合わせたヨガのポーズ、生活法、食べ物、アロマ、美容ケアなど月の周期ごとに紹介します。帰ってからも実践できるようなお話を聞き、新月デクラレーションという願望実現のための書き出しをします。そのあと、少し汗ばむくらいの全身を動かすヨガを行います。

ちょっとスピリチュアルな月のお話と、骨盤周りを鍛えたり伸ばしたりするヨガを組み合わせたクラスです！

🌙このような方にオススメです！🌙

- ・日々のストレスケアをしたい方、心身を安定させたい方
- ・正しい姿勢を手に入れ、しなやかな体作りをしたい方
- ・ちょっぴりスピリチュアルが好きな方
- ・PMS（月経症候群）、生理痛に悩む方
- ・月の満ち欠けに興味がある方
- ・男性だって大丈夫！

男女、年齢、経験問わずみなさんの多数のご参加お待ちしております😊

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
- ・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にお願ひします
- ・11月8日営業時間終了時（21:00）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
- ・動きやすい服装と水分を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。予めご了承ください

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