

ヨガスタジオatama の12月イベントクラス
歳末特別イベント!



誰でもできちゃう!? 108回 太陽礼拝

12/29 (土)

Eri × MAKI

10:00 ~ 12:00

7階 Aスタジオ 定員16名
(最少催行人数 4名)

12:00 ~ 13:00

自由参加のティータイム

(太陽礼拝のみ、ティータイムのみのご参加もOK)



太陽礼拝 +

オーガニックティーと
身体に優しいお菓子付

今年は自分のレベルに合わせてチャレンジ!!

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自然と心が静かになり、動的な瞑想を感じることができます。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😊

今年のご自身のレベルに合わせて強度の違う2種類の太陽礼拝から選んで行っていただけるため、無理なく達成を目指すことができます。

ヨガですっきり&充実に満ちた一年の締めくくりにしましょう!

ヨガのあとは身体に優しいオーガニックティーとお菓子で癒しのティータイム🍵

108回太陽礼拝の後は自由参加のティータイムです。世界中のヨガ愛好家から愛飲されているインドのオーガニックティー"ヨギティー"と、このイベントのために特別依頼した手作りのお菓子をご用意します。(太陽礼拝のみ参加の方はお持ち帰りいただけます)

軽食の持ち込みやティータイムだけのご参加もOKです🎵

ヨガでリフレッシュした後はみんなで話しながらゆっくり過ごして心も体も休めてあげましょう😊



※写真はイメージです

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 ¥1,500 (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
- ・太陽礼拝またはティータイムいずれか一方のご参加も可能ですが、参加費は上記一律です
- ・太陽礼拝をご予約の方はティータイムのご予約不要 (自由参加) です
- ・12月28日営業時間終了時 (20:00) 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
- ・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、水分をご準備のうえお越しくください
- ・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