



秋分の日スペシャル

# 呼吸が深まる アロマ&ハタフロー

～ 息に動かされ 今この瞬間を感じる ～

呼吸するたびに身体は膨らんで縮みます。  
この動きを感じながらゆったりと動いてみましょう。

内側から沸き起こる自然な呼吸が、  
時間の経過と共に深まり、  
アロマの心地よい香りも相まって、  
次第にのびのびとしてきます。  
その自然に深まった息に動かされ、  
自然な身体の動きを楽しみます。

「正しく」ヨガをするのではなく「自由」にヨガをしてみませんか？  
そして、何の偽りもない、「ご自身」と「今この瞬間」を感じましょう。

<対象>

・初心者からどなたでも

<定員>

・10名

<参加費>

- ・スタジオチケット1枚
- ・スタジオが初めての方 1500円
- ・ドロップイン 2000円
- ・レンタルマット 200円

<持ち物>

- ・動きやすい服装 “更衣室あり”
- ・水分

日時：2019年

9月23日(月祝)

10:00~11:30

場所：TAKAO yoga studio

予約QR



<https://takaoyoga.jimdo.com>

講師：YASUKO

