



アース ヨガ EARTH YOGA®



『EARTH YOGA』とは

禅やヨガのシンプルな動作と瞑想法で
身体・呼吸・心を整える今話題の
「マインドfulnessプログラム」です。
ゆったりとしたリズムに合わせヨガの
動作をおこない、繰り返し行う事でよ
り高い「リラックス効果」を実感します。

- 毎週月曜日
20:15～21:00
- 毎週金曜日
15:15～16:00
19:15～20:00
- 毎週土曜日
14:50～15:35

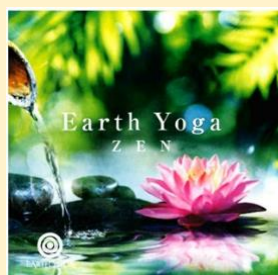
【EARTH YOGAの特徴】

ヨガ YOGA



シンプルで無理のない動作で
からだをほぐし、整えます。

音 SOUND



脳波に働きかける厳選されたサウンドが
深い瞑想状態を作り出します。

瞑想 MEDITATION



心身ともに深いリラックス・
リフレッシュへ導きます。

心地よいリズムに合わせ、身体・呼吸・心を整えよう!