



倍音浴

心身の緊張を緩めるサウンドリラクゼーション

水晶で作られた楽器、クリスタルボウルの豊かな音色・振動が全身の細胞を心地良く緩めてくれます。

ストレッチで背骨周りをほぐし身体の緊張をとった後寝転がっていただき、ゆったりとした姿勢で聴いていただくので身体の隅々まで振動が響き深いリラックス状態に導いていきます。

体感したい・疲れをとりたい・リラックスしたい等の方のご参加をお待ちしております。



担当 牧 拓生

【日程】2022年9月17日(土)11:15~12:15

【場所】別館ヨガスタジオ 定員15名

※レッスンの後半は横になるのでご参加の際は羽織るものをご持参下さい。

【参加費】 1,500円

【受付】 8/23(火)朝6:00より予約サイトにて受付開始