



ハンモック・リストラティブヨガ

×

クリスタルボウル

水晶の楽器クリスタルボウルの響きの中でハンモックを使ってゆったり身体をほぐすリストラティブヨガを行います。後半はハンモックの中でまゆのように包まれた状態でクリスタルボウルの音の響きに浸り、リラックスの時間をお楽しみください。

- ・固くなっている体をゆるめたい
 - ・自律神経を整えたい
 - ・リラックスしたい
 - ・ハンモック、クリスタルボウルを体験したい
- このような方々のご参加をお待ちしております。

3/26(日) 15:30~16:45 / 場所: リノスタジオ

定員: 10名 (ハンモック初めての方も参加可) / 料金: 3,500円

受付: 2月23日(木)6:00より予約サイトより受付開始



ハンモックヨガ担当
IZUMI



クリスタルボウル担当
牧 拓生