



# 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。

☆今回は90分のイベントになりますので、じっくりとお楽しみ  
いただけます♪

7/9(日) 15:30～17:00／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: 6月23日(金)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