

# ヨガ・呼吸・瞑想



講師：五十嵐あきこ先生

## 一日目：健康改善ヨガセラピー・倍音瞑想

11月8日（土）：13時半から17時半（途中休憩含む）

ジェントルなヨガ、生命の火、呼吸を基本的に、シンキングボールの奏でる倍音をバックグラウンドに瞑想。自身に深く繋がるためのクラス。日常生活大変忙しく自分に優しくなりたい方にぴったりの講座。ヨガはあまり経験のない方も安心して出席下さい。

## 二日目：ナダヨガ・霊気・チャクラバランス

11月9日（日）：13時半から17時半（途中休憩含む）

ゆっくりとリラックスセラピーを学びながら、霊気と音を通してチャクラを開き、自身の浄化とヒーリングを促すクラスです。霊気の実験が無くても参加いただけます。深い瞑想を体感できる内面重視の講座です。

料金：一日参加 5000 円・二日参加 9000 円

ヨガスタジオミント 旭川市豊岡7条11丁目1番8号

お申込み Gメール [yoga.studiomint@gmail.com](mailto:yoga.studiomint@gmail.com) ☎ 080-5581-3655 館林