

Nature Yoga & Meditation

美しい景色の中でヨガ&メディテーションのレッスンをお楽しみください



10月16日(土) 15:00~16:15

熊野古道センター・芝生広場
(集合場所：現地)

10月17日(日) 9:30~10:45

スタジオ笑美周辺のウォーキングコース
(集合場所：スタジオ笑美)

10月30日(土) 14:30~15:45

七里御浜
(集合場所：花の窟屋の下の浜)

10月31日(日) 9:30~10:45

熊野古道センター・芝生広場
(集合場所：現地)



内容 レッスンの内容はこの中から場所に応じたものを取り入れて行います♪

- ・マインドフルネス
- ・コアトレ
- ・アーシング
- ・リストラティブ ヨガ
- ・ウォーキング
- ・Awe 体験

料金 各コース：お一人様 **2000円**



ご予約・お問合せ

Tel: 090-9623-4549 (大川)
Mail: yogastudio.warabi@gmail.com

〈電話・ショートメール・ホームページからお気軽にお問い合わせください〉



Yoga & 笑美^{〜かじ〜}
Meditation

<https://yogastudio-warabi.com/>

