～瞑想習慣をはじめよう！　【初めての☆瞑想とヨガ】～

最近…疲れが溜まってる。スッキリしない！仕事が思うように進まない。
何故か気持ちがのらない…、イライラする！モヤモヤを消したい！
と、感じる事ありませんか？
日常に瞑想を取り入れ、心身、そして頭の中まで、癒し、スッキリさせていきましょう！

≪瞑想クラス≫　瞑想に重きを置いた時間ですが、より瞑想を深める為に、
ヨガで身体の力みを取り、瞑想で心身、頭の中までスッキリ！にしましょう！
≪ヨガクラス≫　ヨガに重きを置いた時間ですが、じっくりとヨガを行った後、静かに瞑想
する時間をもち、心身だけでなく、頭の中まで癒していきます。
※瞑想、ヨガが初めての方も、安心してご参加頂けるクラスです。

＊ヨガクラス、瞑想クラスは、週替わり開催となります。スケジュールはHPをご覧ください。

【開催日時】 金曜 19 時 30 分～21 時
【開催場所】 古民家カフェ「蓮月」2F　http://rengetsu.net/
【講師】ヨガ、瞑想ティーチャー　Chie　http://chieyoga-anantam.com/
【参加費】　2,000
【ご予約、お問い合わせ】 ホームページのお問い合わせフォーム、または
お名前、参加日、ご連絡先を明記し cmcm0130@gmail.com までメールをお送りください。

瞑想　は、情報に溢れている生活の中、その情報をシャットダウンし、身体と心の司令塔である脳自体を休め、心の力みから解放してくれる、有効なツール。

ヨガ　は、「動きの瞑想」とも言われ、自分に意識を向ける事で「感じる力」を引き出し心を鎮め、疲れた心と身体を癒し、元気を取り戻します。

〒146-0082 東京都大田区池上 2-20-11　古民家カフェ　蓮　月

瞑想習慣をはじめよう！

初めての✨瞑想とヨガ

金曜日 19時30分～21時 開催！

蓮 月