**～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。スッキリしなぃ！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/**](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**](mailto:cmcm0130@gmail.com)**までメールをお送りください。**　　　　　　　　　〒146-0082 東京都大田区池上2−20−11　**古民家カフェ**

**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。**

