

# 春の陰ヨガ ベーシックコース



4月2日・16日・23日

講師 児玉 典子

5月7日・14日・21日

全米ヨガアライアンスRYT200認定ヨガティーチャー  
ヴィクターチャン陰ヨガTT修了

10:00~11:00

全6回講座

受講料 9,000円<全6回一括払>

持参品 水分・タオル・動きやすい服装

「陰ヨガ」は静かにじっくりポーズをとる事で、心と身体のリラクゼーションを促します。心と身体をゆるめる事で呼吸が自然に深くなり、気の巡りが整ってきます。心と身体の柔軟性を高め内側から潤わせてくれる、東洋医学ベースのヨガです。初心者に入りやすく、経験者には奥深いヨガです。