

体デトックス! 心軽い!! 頭スッキリ!!!

腸&脳活性化ヨガ瞑想

変わりたい

5月は環境の変化やつかやで
に身のバランスが崩れやすいとき

東洋のトレーニングベースの

カンタンな動きで血液循環UP

自律神経を整え

ストレスに負けない体と心も

作りましょ★

難しいポーズなし

硬くてもできる!



ストレス
解消

集中力
UP

ダイエット

体質
改善

1本力
UP

自己肯定感
UP

肩こり、腰痛、
頭痛、冷えにもよ

腸・脳活性化ヨガ瞑想体験会

5/11(日) 9:30~11:00

場所 姫路市民会館

4F 第2和室

姫路市総社本町112

先着

7名様

初心者OK

参加費 900円

内容 腸をほぐす運動、呼吸
エネルギー瞑想、脳活性化体操

もちもの ヨガマットかバスタオル、のみもの

お問合せ
ご予約は
お気軽に♪

079-283-6363
HIMEJI BRAIN YOGA

ラインからも
ご予約OK →

