

体デトックス! リ・軽い!! 頭スッキリ!!!

腸&脳活性化ヨガ瞑想

変わったい

5月は環境の変化にやつかれて
心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
カーナンバー動きで 血液循環UP

自律神経を整え

ストレスに負けない体と心を
作りましょう★

難しいオーダーなし
硬くともできる!



ストレス
解消

集中力
UP

ダイエット

体質
改善

体力
UP

自己肯定感
UP

肩こり、腰痛、
頭痛、冷えもよ

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

持ち物 ヨガマットかバスタオル、のみもの

お問い合わせ
ご予約は
お気軽にお

079-283-6363
HIMEJI BRAIN YOGA

ラインからも
ご予約OK →

