

月のサイクルできれいになれるヨガ

— 秋冬編 —

太古より女性の身体は月のサイクルが強く影響していると言われていました。
新月、満月に出産が多いというのもよくある不思議な話の一つです。

月の満ち欠けのサイクルは女性の身体の周期とほぼ同じサイクルで移行します。
そんな月のサイクルを学びながら、月の恩恵を味方に付けるヨガをしていきます。
ゆっくり時間をかけて自分と向き合いながらキレイになりませんか？

10月から12月まで、毎週月曜日19時30分より開催★

【開催内容】

講師：siesta-style yoga ヨガインストラクターhiroko (RYT200 HuggerMuggerスワミフレンズ)

日時：毎週月曜日(10月5日よりスタート)

10月 5、19、26 /11月 2、9、16、30 /12月 7、14、21、28/ 計11日間

料金：1夜分 1.200円

場所：フォトサロンペタル 〒950-0973 新潟市中央区上近江4-13-19 2Fです。

※恐れ入りますが、駐車場は近隣をご利用ください。

時間：19時30分～（約1時間）（19時より開場 19時30分クラス開始。）

持ち物：ヨガマット、動きやすい服装、水分補給用のドリンク

マットをお持ちでない方はレンタル（200円）あります。HuggerMugger社製高級ヨガマット

※ お着替え場所あります。

連絡先：siesta-style yoga 三浦 techichi518@gmail.com

photo salon Petal 佐藤 info@photo-petal.com 025-288-5593

☆facebookページ「月のサイクルできれいになれるヨガ」

最新情報をアッスしております★

一回からでも参加可能です★

お会いできることを楽しみにお待ちしております。

10月よりseason2♪

月のサイクルできれいになれるヨガ

— ボルスター編 —

ご好評につき、第二弾の開催です。

月のサイクルの影響を少し感じ取ることが出来るようになってきた
その感覚を大切に10月からは別のアプローチで身体と向き合っていきます。

「ボルスター」というヨガ道具を使い、身体を優しく補助しながら
普段使わない深層の部分まで意識を向け、身体を動かします。
補助がある分、ポーズも楽に行うことができますので
心も体もすっかりほぐれ、本当の意味で「身体を動かす」事を発見していきます。
もう一歩進んだヨガの楽しさを一緒に味わいましょう。

【月のサイクルでキレイになれるヨガseason2開催内容】

★10月から12月までの短期開催イベントです。

★単発でも受けることは可能です。

講師:siesta-style yoga hiroko

日時:毎週木曜日19時30分スタート（19時開場します。）

10月 8・15・22 /11月 5・12・19・26/12月 3・10・17/計10日間

参加費:1夜分1.500円（ご自身のボルスターをお持ちの方は1.200円）

場所:フォトサロンペタル(デッキー401隣)

※駐車場はお手数ですが近隣をご利用下さいませ。

〒950-0973

新潟市中央区上近江4-13-19 2階にて（1階は美容室）

持ち物:ヨガマット、動きやすい服装、水分補給用ドリンク

マットをお持ちでない方へレンタルマットございます。(200円)

※高機能性マット 米ブランドHugger Mugger社製

お気軽にお問い合わせください。

参加ご希望の方は事前のご連絡をお願い致します。

三浦 techichi518@gmail.com または

フォトサロンペタル代表 佐藤 info@photo-petal.com 025-288-5593まで