

プレミアムワークショップ

# [¥3500] 15名限定 陰ヨガ×クリスタルサウンド

## レッスン内容

ポーズを5分ほどキープしていく中で見えてくるのは  
自分の内側で、今この瞬間に起こっていること。  
クリスタルボウルの音色とともに  
ほんとうに自分にとって快適なところはどこなのかを  
探る練習をします。瞑想的な時間を過ごし  
最後には仰向け瞑想でたっぷりと音浴を一回事う

## こんな方におすすめ

- ・陰ヨガを体験してみたい方
- ・快適で軽い体に調整したい方
- ・瞑想の練習をしたい方



★強度： 1 . 5 (立ちポーズなし)

★温度：常温

担当者



## 物江麻衣子

Sトップインストラクター

Instagram : @mono\_yoga



日 時      ※90分クラス

## 料 金

●全マンスリーメンバー様、有料でのご案内となります。

マンスリーメンバー・フリー ⇒ 3,500円(税込)  
自店マンスリーメンバー・ライト/4会員様 ⇒ 3,500円(税込)  
他店マンスリーメンバー・ライト会員様 ⇒ 3,500円(税込)+他店利用料  
他店マンスリーメンバー4会員様/その他の会員様 ⇒ 3,500円(税込)+1回券

※プレミアムワークショップをご利用の際は、ご登録店舗と同料金にてご受講いただけます。  
※テレワーク会員様が時間外にご受講の際は、その他会員様と同じ料金になります。