

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しましょう

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



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

●全マンスリー会員様、有料でのご案内となります。
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

※フラ1店舗をご利用の際は、ご登録店舗と同料金にてご受講いただけます。

※デイトレ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。

★強度： ♡ 1 . 5 (立ちポーズなし) ★温度： 常温