

ヨガニドラー ワークショップ ～バランス編～

アーユルヴェーダ∞カラーライフ

インドの伝統医学アーユルヴェーダ。自然やカラダやココロなど万物について紐解くこの智慧には日々を豊かに心地よく過ごすコツが満載です。今回はアーユルヴェーダで捉える「色」で人生や暮らしを彩り楽しむテクニック“アーユルヴェーダ∞カラーライフ”を取り入れ、より深く自身と自然と調和しクリアに導いていくWSです。

アーユルヴェーダやヨガが初めての方もご参加いただける内容ですのでお気軽にご参加ください！

*日時

2月17日（日）13：30-15：00（90分）

*ワークショップ内容

- アーユルヴェーダとアーユルヴェーダ∞カラーライフについて座学・・・25分
- カラーブリージング 色を使った呼吸法・・・10分
- ヨガ・・・15分
- ヨガニドラー・・・40分

*参加費用

会員2000円、 非会員3000円

*担当講師 さち

- アーユルヴェーダ∞カラーライフ・コンサルタント
- ヨガニドラーセラピスト ○ヨガインストラクター

