

第2弾！

大好評につき【特別開催】週末ヨガ講座！

ヨガ・メディテーション



通常は、月・水・金の平日のみのレッスンですが、今回は特別に、お客様からのご要望により、土曜日のヨガレッスンが急遽決定いたしました！

「凝っていた体が一気に柔らかくなった！」

「ココロが軽くなって、頭もすっきりした！」

「自分のなりたいイメージがスクリーンに描けて明確になった！」

とおお客様の嬉しいお声が続出！！

未経験の方も、ヨガをやっている方でも、身体が柔軟になり美しく健康になることだけでなく、意識がガラリと変わるはずです。



この写真はイメージです

日程：2014年9月27日(土)

時間：10：30～14：30

ランチは近くのレストランを予約いたします。
ご参加自由です。実費1000円前後になります。

会場：サンカラヨガスタジオ
(南青山骨董通り)

料金：5,000円(税別)

【プログラム内容】

- ヨガについての背景、種類、歴史について
- ヨガ・アーサナで体をほぐす
- 呼吸法
- ディパーサナメディテーション
- 《夢実現》に向けてのメディテーション



この写真はイメージです

※ヨガができる動きやすいTシャツやズボン、タオルをお持ちになってお越し下さい。当日、冷たいおしぼりをご用意しております。
ご入金確認後、当日の地図など詳細をメールにて送らせていただきます。

【ヨガ講師】人見ルミ

天気予報キャスター TBSレポーター6レポーターを経てTBS報道にてニュース番組担当ディレクターとしてマスコミにて活躍。ヨガの聖地リシケシへ渡り、約1年半スワミバルクリシュナアシュラムにて、インド哲学、ヨガメディテーションを学ぶ。帰国後、船井メディアにて常務取締役として約500名を超える著名人や経営者とのインタビュー編集長として16年間売上に貢献する。2013年秋独立し株式会社サンカラ代表取締役社長就任後、ヨガスクールを運営。著書2冊出版し、他、今年秋に新刊本を発売。

