

第1 土曜日 17:00～18:30

眼ヨガ & からだヨガ

～眼ヨガ・ヒーリングで眼から元気に！～

スマホやゲーム、PCの使い過ぎで疲れきった目、加齢と共に現れる様々な目のトラブル、気になりながら放っておいていませんか？

「眼ヨガ&からだヨガ」のクラスでは、深い呼吸を行いながら、眼の癒しポイント刺激や、眼球の運動などをじっくりと行っていきます。眼に刺激を与えることで、眼はもちろん、頭も身体もすっきり軽くなるのに驚くでしょう！身体も動かしていきますので、全身の滞りを改善し、氣を整えることができます。眼からスタート、全身元気に！

講師：NOE (小山田園枝)

ヨガ・氣功・マクロビオティック
HIMUKANOWA
(ヒムカノワ) 主宰



- ・龍村式眼ヨガ
コンサルタント
- ・龍村式指ヨガ
マスターインストラクター
- ・高津文美子式顔ヨガ
アドバンスインストラクター
- ・中国健身氣功馬王堆導引術指導者
- ・マクロビオティックインストラクター 他

参加費：3,000円

持ち物：動きやすい服装・ヨガマット(レンタル100円)・タオル・水

参加方法：予約制となります。

以下の連絡先へ、「お名前、参加日」を明記のうえ、ご予約下さい。

お問合せ：講師へご連絡ください。

Mail: himukanowa@gmail.com

URL: himukanowa.jimdo.com

会場 沖ヨガスタジオ

中野区東中野3-16-14 小谷ビル301

TEL 03-6908-5613

MAIL studio@okiyoga.com

URL <http://okiyoga.com/studio/>

