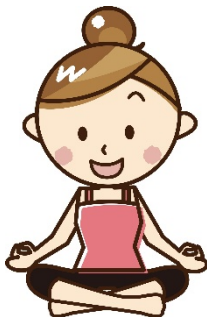


東洋医学に基づいた 呼吸瞑想・気功ヨガの体験会

～健康は脳と腸から～

★深い呼吸のためには
腸をほぐすことから

★丹田を鍛えると
腸もよく動くよう
になります



♥ストレス緩和
脳活性化のため
エネルギー瞑想

♥自分に集中し
内面に意識を合わせる

体が硬い方、初心者、男性もOK!

内容：腸脳活性ブレイン体操&呼吸瞑想

日程：7/3(土)～7/11(日) (月曜日以外)

体験時間 ①10時～ ②14時半～ (所要時間 約2H)

体験費：1,000円 * 体験後、もれなく「へそヒーリング」15分プレゼント

持ち物：マスク、動きやすい服装、タオル

* ソーシャルディスタンスにより、完全予約制です。日時などお気軽にご相談ください。

体験予約・お問い合わせ、お気軽にどうぞ

イルチブレインヨガ千里山スタジオ

☎ 070-5266-5236



LINEから予約するとお得な情報
があります。



トレーナー
和多田五十鈴



阪急北千里線「千里山」駅下車
徒歩2分 S1ビル3階

吹田市千里山西5-9-29
S1ビル3F