腸から温めて、心と体を整えよう

玄米ホットパック作り

＆ 20分腸から温める呼吸体験



お腹に手を当てて、ゆっくり呼吸。
やさしいトレーニングで
呼吸を深めて、心も身体もリラックス

ヨガ初めての方、手作りが苦手な方も大歓迎！

11月24日（火）

9:30〜10:40 要予約

参加費 **800円**（税込）

※ご都合の合わない方、日時ご相談下さい



自分で作ったホットパックを
お持ち帰りいただけます
何度でも繰り返し使えます。



体験のあとは、ルイボスティーで
ほっとひと息♪

腸を温めるセルフケアを、楽しく体験しませんか？

Nishinomiya BRAIN YOGA | 西宮スタジオ

お申し込み・お問い合わせはスタジオまで

0798-26-9580

西宮市松原町4－4グランディールⅢ5階

LINE