

今からもっと、楽しみ見つけて行こう！

ヨガ哲学・体験活動・仲間作りができる

心ときめく体験型自己啓発 新教室！

ウェルビーイングヨガ

自分の取り扱い方を知りたい方大募集！

4月1ヶ月 短期教室開催

こんな事感じていませんか？

- ・体より先に気持ちが疲れる。
- ・他人の気分や感情に敏感で自分を抑えることが多い。
- ・人からの評価が気になり、言いたいことがうまく言えない。
- ・本音を言おうとすると涙が出てくる。
- ・女子会は気疲れするので苦手。
- ・季節によって体調が優れない時期がある。

自分を知ること こんな自分に出会えますよ！

- ・心穏やかに毎日を過ごせる！
- ・他人も大切に、自分も大切にできる！
- ・ありのままの自分を表現できる！
- ・自分の気持ちを自分の言葉で伝えられる！
- ・四季を感じ心地よい生活を送ることが出来る！

ヨガ哲学で生きやすくなるワークショップ + 体を使うボディワークの70分クラス
その他、楽しい体験活動も開催予定♪

(心と体が喜ぶご飯作り・ヨガランチ・アロマアイピロー作り・体質チェック等々♪)

情報が溢れる時代、ノウハウはいつでもどこでも無料で得られます。しかし、実践出来ていますか？日常の中に活かせていますか？自分自身に変化はありましたか？当教室は、ヨガ哲学を基にした講座やワークは勿論、心と体が弾む体験で、五感解放と五感堪能、身も心も満たされる時間をお約束します。

ヨガ哲学に触れる学びの時間。体を使って経験出来る時間。そして仲間と心通わせる時間。知恵と経験と仲間はかけがえのない、一生ものの財産だと思います。そして、これこそが暮らしを更に豊かに後押ししてくれると考えています。自分の体質を知り、体質にあった食事や過ごし方も知ることも出来ます。まさに、「自分だけの取り扱い方」が習得できる、QOL 急上昇間違いなし♪の特別教室です。

自分自身を更に高め、より心豊かに過ごしたい。そして周りの大切な方にもHAPPYを届けられるようになりたい♡そんな方におすすめの教室です。ヨガが初めてでも大丈夫です。わくわく楽しい事が好きな方、自分を磨きたい方大歓迎！お待ちしております。

教室担当：橋本 茜



- 全米ヨガアライアンス E-RYT200 修了
ヨガインストラクター
- シニアヨガインストラクター
- ピラティスインストラクター
- ナチュラルフードコーディネーター

4月の予定

テーマ：幸せ探しが上手になる4つのヒント

- 1 週目：自己紹介+緊張を解き放つ呼吸
もう自己紹介で上がらない🙋
- 2 週目：引き算で豊かさを手に入れるプチ断捨離
心も体もスッキリ軽くなる時間🌈
- 3 週目：心から至福になれる♡最後のご飯ゲーム♪
今日から食事の意識が変わります
- 4 週目：自分の行動と心理分析
行動や考え方の癖チラリのぞきましよう👁️

1回の教室の流れ タイムテーブル(例)

- 5 分：心と体の観察タイム
- 25 分：本日のテーマについて学びに触れる時間👂
(グループワークやシェアを行います。)
- 25 分：体を使って心で感じる時間♥
(ポーズやボディワークを行います。)
- 15 分：リラックスタイム
(質疑応答・仲間と過ごす和やかなひと時)

4月の1ヶ月短期教室のご案内

【日 時】4月7・14・21・28日 4日間 毎週木曜日

12:20~13:30(70分)

【申込み】3月14日(月)よりフロントにて開始

【定 員】先着10名

【参加費】11,418円(税込)

【持 物】水分・動きやすい服装

【場 所】ウェル・ビ スタジオ

【問合せ】0748-63-1200

体験会にご参加下さった方には、大切にしている
価値観がわかる
ワークシートを
無料プレゼント🎁

無料個別相談会実施中！！ 金曜日・土曜日以外毎日開催！！

フロント又はお電話にてお気軽にお声掛け下さい♪

お申し込みはこちら