



太陽礼拝 108回

ゴールデンウィークスペシャル

2015年4月30日(木) 11:00-13:00

参加費 1,000 円

持物 水分、タオル、ヨガマット (レンタルマット 300 円)

ご予約 info@shounan-shyz.com

自分が変わる！人生が変わる！

太陽礼拝は複数のポーズを連続して行う、ヨガの伝統的なプログラム。太陽への感謝の気持ちを込めての祈りと、太陽のエネルギーを受け継ぐ意味合いがあります。この一連のポーズは、体全身を温め脂肪を燃やし、筋肉や関節をほぐして緩める効果があります。

どなたでも参加できます。途中で休んだり、自分のペースで行なうことができます。みんなで楽しくやれば、乗り越えることができる 108 回。人生を 100 倍楽しむために！是非ご参加ください♪



湘南シャイズヨガスタジオ

名古屋市中区上前津 1-12-28

TEL 052-253-5515 メール info@shounan-shyz.com

ホームページ <http://shounan-shyz.com>