

8/16 (土) 限定

『ヨガ Q&A』 16:00-17:00



こんなこと気になっていませんか

- 腹式呼吸ができません。どうやったら深い呼吸ができますか？
- 体が硬くてポーズができなくてもヨガの効果がありますか？
- 瞑想しているとどうしても眠くなります。どうしたらよいですか？
- インストラクターが最初と終わりに歌っているマントラの効果や意味は何だろう？ などなど。

今まで聞けなかったけどずっと気になっていたこと、全てお答えします！

ゲルジに直接質問できる限定クラスですのでお見逃しなく。