

年末 {デトックスの会} 3 Day's



日時：2014年12月27・28・29 am7:00~12:00

1日限定：8名（完全予約制）

料金：フリーパス ¥1,000 ドロップイン ¥1,500 ビジター ¥2,500

持ち物：ネーティー タンクリーナー タオル

*お持ちでなければ購入をお願いします。YOGA SPA内物販コーナー

{デトックスの会} を受けるにあたって

- ◎前日18:00以降の食事を控えましょう→行う時に少し腹痛になる恐れがあります。
- ◎コース終了後もできる限り、菜食をお勧めします→綺麗な状態が長持ちします。
- ◎アルコール・カフェインを控えてください→コース終了後から控えると効果が長持ちします。

※ご参加されるうえでの注意

ご参加できない方

・生理中（5日目以降可）

・妊娠中

ご相談ください

・高血圧

・耳、鼻、の問題

・胃腸の問題

お申込み

YOGA SPA 店内

Tel 025.201.7092

Mail info@yoganiigata.jp

件名に「デトックスの会」とご記載下さい。

1日目タイムスケジュール 2・3回目からの方は説明無し

場所：ガーデン

担当：ヨガスパスタッフス

7:00 説明と動き方の練習

7:30 ネーティー・タンクリーナー

8:00 クンジャル ネーティー・タンクリーナー

担当 Guru+ヨガスパスタッフス

8:30 or 9:00 シャンカプラクシャラナ

11:00-11:45 ニドラ+チャクラヒーリング

1F Havanへ移動

12:00 お食事キチュリ（インド式お粥）

YOGA SPA 推薦デトックスティー

解散...

お申込期限

12月24日まで