

太陽礼拝ワークショップ セミプライベートで基本から学ぼう！



～太陽礼拝の基本を学び、深める90分～

太陽礼拝のアサナをひとつひとつ丁寧に練習して、太陽礼拝をより効果的に、
楽しく行えるようになるための少人数制のワークショップです。

人それぞれ体が違うので、各個人に合った体の使い方や、
意識するポイントなどをアドバイスします。

太陽礼拝をもっと深めたい・知りたい、効果を高めたい、
苦手と感じる・ついていくのが大変...

という方にオススメです。一緒に練習しましょう！

日時：2022/1/10（月）10:00～11:30 定員：6名

講師：Tomoe 場所：Moonスタジオ

受講料：フリーパス¥550・ドロップイン ¥2,200・ビジター ¥3,850

お申し込みは【ヨガクラス予約フォーム・店頭・電話】にてお願いします。