



# 新月の腸洗浄会

New Bodyに生まれ変わろう

9/15 (金) 18:30~20:30

9/16 (土) 7:00~11:00

- 開催場所：YOGA SPA yogayuH
- 定員5名

ヨガの伝統的な腸洗浄のテクニック

『シャンクハプラクシラーナ』の理論  
理論レクチャーと実習をします。

アーユルヴェーダでは、夏から秋にかけて  
デトックスに最適のシーズン。

さらに、新たなことを始めるにもピッタリ  
な新月のタイミングで腸洗浄をするので、  
カラダと心のリセットを後押ししてくれる  
でしょう。

新月にカラダと心をリセットしませんか。



# ▼新月の腸洗浄会プログラム内容

## ●Day 1

・ 18:30～19:15

ヨガの浄化法・シャンクハプラクシャラーナについての講義

・ 19:15～20:00

腸洗浄時のヨガアサナ実習

・ 20:00～20:30

デトックスディナー

## ●Day 2

・ 7:00～9:00

シャンクハプラクシャラーナ実践

・ 9:00～9:45

ヨガニドラ

・ 9:45～

食事

・ 11:00

解散



## ●講師

MAI / Tomoe

## ●参加料金

フリーパスメンバー：¥19,800(税込)

一般：¥22,000(税込)

## ●申し込み方法

右横のQRコードよりお願いします。

