



新月の腸洗浄会

New Bodyに生まれ変わろう

10/13(金) 11:30~13:30

10/14(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

・ 11:30～12:15

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

・ 12:15～13:00

腸洗浄時のヨガアサナ実習

・ 13:00～13:30

デトックランチ

●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。

