



## ー 2018.1.2 (Tue) イベント ー

# 『YOGA SPA新年ヨガ会』

太陽礼拝108回、アーユルヴェーダ、呼吸法、瞑想、占星術を組み合わせた総合的なヨガを体験できる180分のワークショップです。

### 【太陽礼拝108回+アーユルヴェーダ】

今年の太陽礼拝は”ドーシャのバランスを整えよう”がテーマです。ドーシャの解説はもちろん、3種類あるドーシャタイプ別の効果的なヨガのポーズの紹介、それらを取り入れた太陽礼拝をおこなっていきます。

### 【呼吸法+瞑想】

太陽礼拝でしっかりと体を動かし、呼吸法、瞑想と順におこなうことで”王様のヨガ”とも言われる「ラージャヨガ」を体験できます。

### 【占星術】

インド占星術の簡単な説明や1年の過ごし方のヒントをお話し、12星座別の2018年の運勢が書いてある小冊子をプレゼントいたします。



事前予約制・料金事前払い・無断キャンセルは100%のキャンセル料がかかります。

### 【時間/定員】

- ・8:00 - 11:00
- ・25名

### 【料金】(税込)

- ・フリーパス / ￥4,000
- ・ドロップイン / ￥5,000
- ・ビジター / ￥6,000

### 【早割】

11月30日(木)までに  
申し込みいただいた方は  
¥1,000offで参加できます。

### 【特典】(小冊子)

参加者全員プレゼント  
『2018年インド占星術』

YOGA SPA yogayuH

新潟市中央区水道町1-5939-37

025-201-7092

<http://yoganiigata.jp/workshops#tr>

詳細情報  
ご予約は  
こちら→

