



ハタフロー

2018 6/17 (日)

10:30 ~ 11:50

ハタフロークラス

呼吸に合わせて流れるようにポーズをしていくクラスです。

HA は太陽 (精神エネルギー)、THA は月 (生命エネルギー) で陰と陽という意味があり、このバランスを整えるために吸う息と吐く息に合わせ、ポーズを行なっていきます。ハタヨガで心と体のバランスを整えましょう!

場所: カズミスタジオ

料金: 3,000円 チケット・パスの割引特典あります。

(チケットのご使用の方は、現金¥1000+¥1500分のチケット。
パスご利用中の方は、現金¥1500で参加頂けます。)

持ち物: フェイスタオル・飲み物 ヨガマット

★男女参加可能です。



Instructor 高橋 侑氣子
遠野市 Purity yoga 主宰

全米ヨガアライアンス
RYT200 登録インストラクター
YOGA NIDRA セラピスト養成講座終了
インド政府公認 ハタヨガTT 終了
高津文美子式フェイシャルヨガ協会認定
アドバンスインストラクター



内面から美しくをサポート

Holistic Beauty yoga & aroma

Kazumi Studio

〒027-0084 岩手県宮古市末広町 8-1 2F

TEL/FAX : 0193-77-5633

E-mail : studio@kazumi-yoga.com

<http://kazumi-yoga.com>

