あるがままの自分とつながる

クリパルヨガ

体験レッスン受付中（初回体験料１，０００円　レンタルマット代込）

クリパルヨガとは？

インドのヨギ“スワミ・クリパル”の伝統的なヨガの教えを、現代の私達がより効果的に実践できるようアメリカのクリパルセンターで開発され広められました。
自分の身体や呼吸とつながり、慈しみの心をもって自分を観察することを大切にしています。
ポーズの完成度を求めず、柔軟である必要もありません。初心者でも大丈夫です、安心してご参加ください。

日時：金曜日１０：３０～１１：４５

場所：studio52（奈良市東城戸５２番地　やまむらビル内　椿井小学校南隣）

料金：ドロップイン（１回）　２，０００円
　　月謝（月４回）　６，０００円

持ち物：動きやすい服装　ヨガマット（レンタルマットあり２００円）

講師：やまもと　なおこ
（米国クリパルセンター公認　クリパルヨガティーチャー）

ご予約・お問い合わせ：　studio52（http://studio52.jp）
TEL　0742-23-2214（9：00～17：00）
MAIL　e-mail@studio52.jp