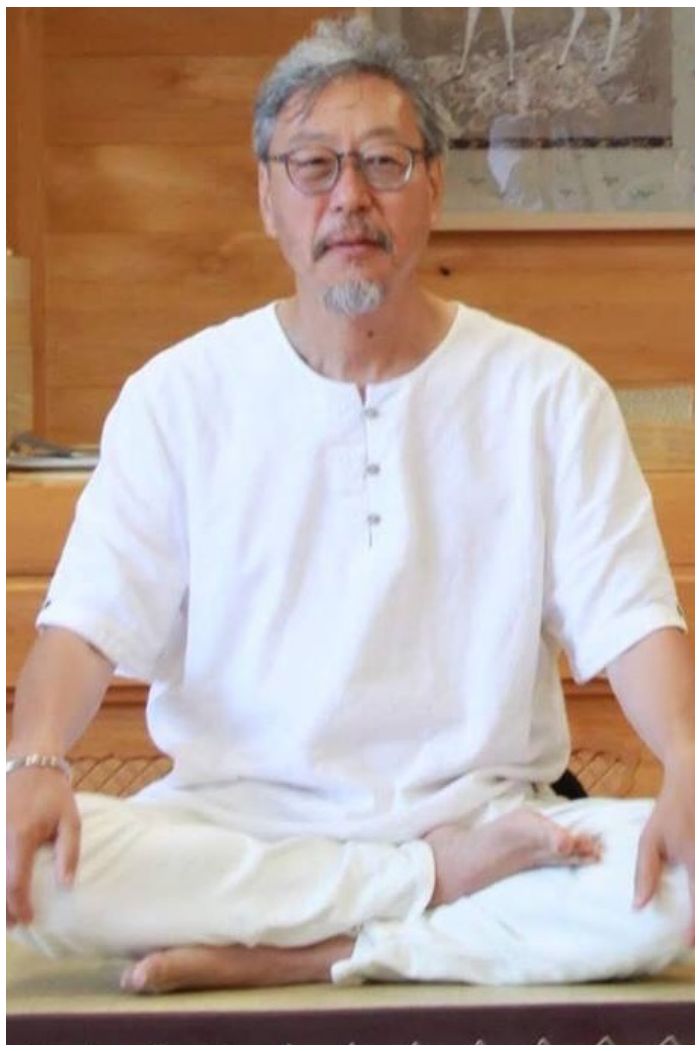
第2弾



誰でも出来るクンダリーニヨガ

2019年10月12日土曜日 朝10時〜午後1時

会場: スタジオ喜多八 3階 東京都台東区浅草1-39-13

講師: アメリカKRI認定指導者 デヤ(秋山)、 グルデヴィ(パーマー)

参加費: 5000円 当日 現金にてお支払い　　定員: 12名

最高峰のヨガの科学により完成されたクンダリーニヨガは、ストレス社会で弱った神経系統を強化します。クンダリーニヨガのチャクラ活性運動には脳細胞、内臓を含むすべての身体の臓器や組織が刺激される仕組みになっており、また自律神経の乱れを正常化し、リンパの流れを良くすることでデトックスを促進。火の呼吸と呼ばれる呼吸法では酸素が脳を活性化し血液をサラサラにし肺活量もぐんと上がります。瞑想、プラナヤーマ（呼吸法）やマントラ（聖句）は集中力が高まり、しかも潜在意識の中にあるネガティブな思い込みや　古い信念と観念を取り除き、本来の自分へ。身体の柔軟性、年齢、ヨガ経験の有る無し関係なく どなたでもご参加いただけます。動きやすい服装でヨガマットをご持参して お越し下さい。

定員は12名のみです。お早めにご予約ください。

連絡先: デヤ(秋山)　090 9856 2449　メール: s.s.dyasingh@island.dti.ne.jp