

ANNIVERSARY特別イベントDAY♡

# 3月15日(土) カルド那覇新都心店

完全予約制 【1レッスン：1,650円 / 3レッスン：4,400円】

● 11:00～12:00

IR:MIKI

【徹底解説！テンセグリティー・ヨガ®を楽しもう！】



「テンセグリティーって何？」から優しく解説していきます。 **普段のレッスンでは行っていないボディワークや、ペアワークを取り入れながら、ご自身の身体を使ってテンセグリティーを体感していきます！**

もっと楽な体の使い方を知りたい方やテンセグリティーに興味を持った方etc...どなたでも大歓迎です。

● 13:00～14:00

【自力整体 BFORE & AFTER】 IR:Naoko



身体のコンドィショニングをして身体的・メンタル的にもご自身で不調を整えていく方法をお伝えします。 **コ** **ン** **ディ** **ショ** **ニ** **ン** **グ** **前** **後** **で** **お** **写** **真** **を** **撮** **っ** **て** **変** **化** **を** **実** **感** **し** **て** **頂** **け** **る** **内** **容** **と** **な** **っ** **て** **お** **り** **ま** **す** **！**

<こんな方におすすめ>・身体の歪みが気になる・マッサージや整体整骨院に通っても数日後に痛む・パフォーマンスを上げたい・久しぶりにNaokoの顔見たい方も大歓迎です笑

● 15:00～16:00

IR:YUMI

【クリスタルボウル ヒーリング×ヨガニードラ】

**クリスタルボウルの高波動な音色に包まれた空間で眠りのヨガと言われるヨガニードラを行います。**

心の深い部分にある疲れが癒え、深い安らぎを得られる時間。究極のリラックス、ストレスの開放、自律神経やホルモンバランスの調整自然治癒力と高め、自己現実に近づく・・・様々な効果があります。ゆったりとした自分へのご褒美の時間に♡

