

◆ ゴールデンウィーク特別 **無料** イベント ◆

ZENSEE シンキングボウル～音浴～

禅×YOGA



音浴

出口真理安 【日時】 5/6(火) 14:00～15:00

【場所】 REDスタジオ 【定員】 28名

※ 通常プログラムと同様WEBよりご予約ください

このクラスは、『ZENSEE～陽～』に**シンキングボウル**の倍音浴を組み合わせたプログラムです。

シンキングボウルの振動は、私たちの身体の約70%を占める

「水分」に働きかけ、身体・心・脳・自律神経に良い影響を与え

睡眠の改善、ストレス軽減、痛みの緩和に役立つとされています。

是非ご自身の身体で、その効果をご体感ください。