

7月2日(日)よりスタート

日頃忙しくしている

ビジネスパーソンにおすすめです!

メディテーション

瞑想



日曜日 12:00~13:00

担当:小田

<受講料> 720円/1回 <場所> スタジオ1

(回数券12綴り7,200円)

メディテーション（瞑想）は、ただ座って呼吸をしながら「今この瞬間の出来事」に意識を向けるとてもシンプルなものです。

身体を動かさないぶん、自分の中のエネルギーがとても動くので様々な発見と変化を体験することが出来ます。

難しく考えず、ぜひ一度お試しください。

あまり運動は得意じゃないけど、リラックスしたい方、リセット、リフレッシュしたい方にお勧めです。