

プレミアムフライデーは
テルサへ行こう！

メディテーション

瞑想



担当：小田

<開催日> 毎月最終金曜日(8/25、9/29、10/27)

<時間> 18:00~19:00

<受講料> 720円/1回 <場所> スタジオ1

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。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など難しく考えず、ぜひ一度お試しください。

日頃忙しくしているビジネスパーソンをはじめ、

月に1度、リフレッシュしたい方にオススメです！

※本レッスンにつきましては、
毎週日曜日11:00~12:00
にも開催しております。

瞑想中は他の事を忘れることができ、また終了後は気持ちのリセットされます!!

