

# Nightyoga癒しの2days

忙しい年末極上のひとときをプレゼントしませんか

12 / 19:00-20:00  
/ 26 火 担当Tate

## キャンドルナイトで リストラティブヨガ

リストラティブヨガは、心身回復のためのヨガです。  
キャンドルの灯りの中で余計な力を抜いて  
1年間の疲れを癒します。今年もそろそろ終わり。  
1年間がんばった自分自身を労い  
また新しい年を迎えましょう。  
○定員12名



料金  
回数券1回分  
または2500円

12 / 19:00-20:00  
/ 27 水 担当Sachi

## 満月のヨガ

～アロマの香りと共に心身を満たす～

満月の夜アロマの柔らかな香りの中で行うヨガクラスです。  
気持ちを前向きに導きつつも、高ぶる気持ちをほどよく沈め  
子宮を包みこんでいる骨盤周りを柔らかく整え  
最後は深い呼吸と共にくつろぎのひと時を。  
満月が持つエネルギーとカラダ本来が持つ自然の力を  
感じながら本来のまあるい自分に戻れますように^^  
○定員12名



ポンテ・マル・スパッツイオ

住所 沼津市本町14番地 駐車場あり  
まるいちcafeが併設している

床暖房付きの木々ぬくもり溢れる温かいスタジオです

予約はこちら



instagram

