

Night yoga 新月と満月2days

4 / 19:00-20:00

9 ● 火 担当Tate

新月のヨガ ～キャンドルナイト～

4月9日は新月です。
新月の日は、太陽・月・地球が一直線に並び、
月の姿は見えないけれど、太陽と月のエネルギーが強くなります。
そんな新月の日は、デトックスして調整する日。YTUボールを使って骨盤底筋を緩め、月礼拝の動きを中心に骨盤まわりを整えます。
身体の中に溜まったいらぬものを排出しやすくするとともに
心に溜まったもやもやもリセットしたいと思います。
キャンドルの灯りのもと、ゆっくり動きましょう。

○定員12名

○料金 回数券1回分または2500円

1day

4 / 19:00-20:00

24 ● 水 担当Sachi

満月ヨガ×アロマ

～ピンクムーン高ぶるココロに落ち着きを～

柔らかいアロマの香りの中で満月の日にヨガを行います。
4月の満月はピンクムーンと呼びます。豊かさをもたらす満月の時は
吸収力が最高潮となり心身ともに最も前向きになる日です。
明日に疲れを残さない為にも、ほどよく心身をほぐし緊張と弛緩の
バランスを取ることも大切です。大きな動きでカラダへの吸収力を
高めながら骨盤周りを温め深いリラックスへと導きます。

○定員12名

○料金 回数券1回分または2500円

2day

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

instagram

