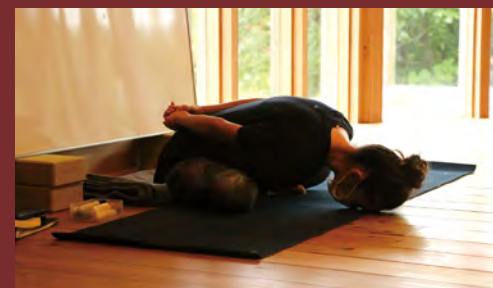


プラティヤハラ(制感)とは、
感覚コントロールのこと。



マントラ&メディテーションWS OM瞑想

プラティヤハラ(制感)とは、感覚コントロールのこと。
慌ただしい年末だからこそ、このプラティヤハラで聴覚をゼロに。
その後に来る OM 瞑想体験で、
あなたの中の静寂と出会います。

日時 **12月16日(金) 13:30 - 15:00**

※WS開催にともない13:30~のレギュラークラス(Level 1)は、2Fシャラにて開催します。
ご了承のほど、お願い申し上げます。

講師 **長島 千比呂**

会場 **クシャナヨガスクール 横浜校(たまプラーザ) 3F**

受講費 **3,850円(kSaNa+Stha / マスター・ゴールド会員)**
4,400円(会員) 4,950円(一般)

●ご予約は、お電話 / メール / スタジオ受付にて
横浜校(たまプラーザ) TEL:045-309-7293 Mail:reserve@ksana-yoga.com

