



Yoga Workshop in Osaka! 12.12 mon

じんわり内から温める 巡りの冬ヨガ

カラダの冬支度をヨガでしてみませんか？
冬にむけて代謝は、どうしても下がりがち。
血液や体液の循環を良くするポーズや、
お腹を中から温めてくれるポーズや呼吸法をご紹介。
ゆっくり、じんわり、内なる熱を感じていきましょう。



- 開催日時: 12月12日(月) 18:30~19:30
- 講師: 長島千比呂 (Chihiro) kSaNa Yoga School 代表
- 受講費(税込): 3,300円 / 1クラス ※kSaNa会員 & TTC修了生特別割引あり!
- 開催場所: マルト工房スタジオ (大阪市西区土佐堀3-4-18)

※マットの貸出がございませんので、ご持参ください。



【ご予約・お問い合わせ】お電話、メール、インスタグラム(ダイレクトメッセージ)にて承ります。

kSaNa Yoga School 横浜校 TEL 045-309-7293 MAIL reserve@ksana-yoga.com

▼ Instagram

