

6月開催

NEAL'S YARD
表参道にて
リアル講座開催

オンライン録画 + 生配信リアル講座

2大お悩みを解決するヨガクラス 6月のテーマは"睡眠"

第四弾



HOLISTIC SCHOOL ×



講座
の
内容

全3回のうち2回は録画講座を視聴。ご自宅でのペースでスタート。3回目はchihiro先生のオンラインクラスまたは表参道校でのクラスにご参加頂き、実際にポーズや考え方を教わります。お悩み、質問などもこの時に相談できるので、安心です。“時間や場所が決まっていると続かない”“録画だけだと後回しにしてしまう”この講座は、そんなお悩みも解消できる仕立てになっています。

至極のリラクゼーション・快眠のためのヨガニードラ（眠りのヨガ）

ヨガニードラは【眠りのヨガ】または【寝た瞑想】と呼ばれる、至極のリラクゼーション。動画クラスでは、ヨガニードラに向けて、リラクゼーションポーズや呼吸法などを習得していきます。最後のクラスでは至極のリラクゼーションと呼ばれるヨガニードラを体験していただけます。無意識のレベルまで心身を緩めることで、深い眠り、安らぎへと導かれて行きます。

受講回数	全3回（1回：各60分/録画配信2回+ZOOM生配信 または表参道校クラス ）
受講料	税込11,000円
持ち物	動きやすい服装であれば何でもOKです。
録画配信期間	2023年6/9（金）10：00～6/24（土）23：59
1.実践講座（zoom）	2023年6/26（月）19：00～20：00 定員40名
2.実践講座（表参道校）	2023年6/25（日）10：30～11：30 定員10名
担当講師	長島 千比呂
申込締切日	2023年6/5（月）
途中入校 申込締切日	2023年6/10（土）※実践講座までに60分×全2回の動画の視聴を完了できる方



特典

・グッドナイトビロームミスト(8ml・限定サイズ)
・オリジナル アイマスク

重要

「オンライン講座」はZOOMを利用したオンライン専用講座となります。
※実際に教室では行いません。ご自宅などでPC等をご用意いただきご参加ください。
■録画配信講座（1～2回）は振替および配信期間の延長はできませんので、必ず配信期間内に視聴してください。

お申し込み

ニールズヤードのホームページよりお申し込みください。

https://www.nealsyard.co.jp/school/food_innerbeauty/womanyoga.html

QRコード ▶

