

座ったままのリラックスタイム

90分指ヨガ&眼ヨガ健康法クラス

指ヨガ&ビワオンキュ施術会

① 90分指ヨガ&眼ヨガクラス&お茶とお菓子つき

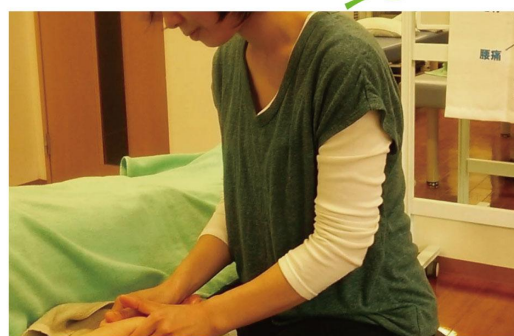
脳疲労・眼の疲れ・自分のペースでないあわただしい日々。現代を生きる私たちに必要な健康法を、正看護師・現役ヨガインストラクターがお伝えします。
椅子に座ったまま簡単にご自分を本来の状態に整えましょう



参加費 3000円(税込み)

② 指ヨガ&ビワオンキュ施術

座ったままでも鉱物油を一切使わない安全なオイルを使用し、指ヨガレイキハンドヒーリング行います。ビワオンキュで全身ぽかぽかに。お疲れをリセットしたい方、ゆったりリラックスタイムしたい方にオススメです。



参加費 20分3000円(税込み)



宮本よしか

元看護師・現役ヨガインストラクター・アロマコーディネーターほか
正看護師歴約10年。総合病院勤務、出産を経て、原因不明の体調不良を経験。
ヨガを始めて元気になる。
現在クリニック、デイサービス、ヨガスタジオ等で「いのちが喜ぶ健康指導」を実施中。

HP: <https://iyashino-yoga.jimdo.com/>

癒しのヨガ 宮本よしか

検索

