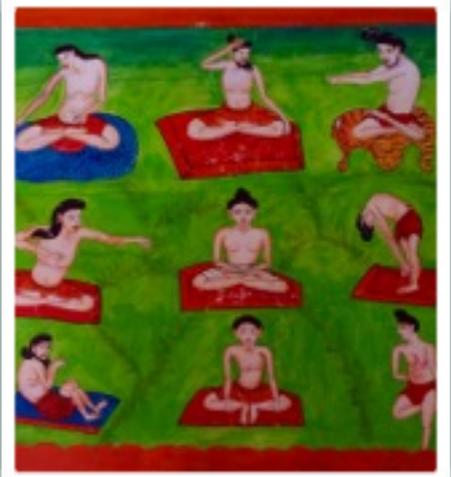


チベット写真展

最後の秘境 「聖山カイラス」

2017年2月11(土).12(日).13(月) 10:00~18:00

入場無料 KULA YOGA



世界有数の秘境、西チベットに位置するカン・リンポチェ(尊い雪山)と呼ばれる標高6.656m「聖山カイラス」「聖なる湖 マナサロワール」「聖地 ティルタプリ」へと、私達は“2015年5月”と“2016年6月”に「伝統ヨーガの足跡を辿る ラージャ・ヨーガ修行」に参加しました。写真は、素人の私達が夢中で記録として写したものです。私達が体験したチベットの世界を多くの方に、ご覧いただきたいと思います。是非、この機会にお出かけください。どなたでも(無料)ご自由にご覧いただけます。

(いしいせつこ / ほきなみこ)

会場 KULA YOGA クラヨガ教室 〒367-0023 埼玉県本庄市寿2-6-19

連絡先 ☎ 090-3471-3027 e-mail info@kulayoga.jp

<http://kulayoga.jp> 地図は裏面にあります。

クラヨガ

検索



ヨーガ療法の教室

KULA YOGA

~~* 伝統的なヨーガの智慧とヨーガ療法の理論に基づいたレッスン*~*~*

カラダもココロも健やかに

カラダ

- ・疲労回復
- ・痛みの軽減
- ・質のよい睡眠
- ・冷えの解消
- ・免疫力/筋力UP

ココロ

- ・ストレス軽減
- ・心の落ち着き
- ・自律神経の安定
- ・集中力の向上
- ・リラックス効果

レッスン内容

- ★ クラスレッスン
- ★ プライベートレッスン
- ★ 骨盤セラピー (子宮環境を整える)
- ★ マタニティヨガ (安産力UP)
- ★ プラチナヨガ (シニア世代)
- ★ メンズヨガ

~~*~*~*~*~*~*~*~* 疾患を抱えている方へ ~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*

医学の中でもヨーガは、代表的な代替医療（心身相関療法）に位置づけられています。ヨーガ療法は、伝統的なヨーガを科学的な研究をもとに、一般の人や疾患を持つ人でも安全にできるよう改良された心理療法です。“ ヨガ・セラピー ” ヨガのエビデンスレポートは、厚生労働省の「統合医療」情報発信サイトに掲載されています。

厚生労働省 ヨガ

検索



クラヨガ教室では、体験レッスン受付中！年齢も性別も問いません！安心して気楽にご参加ください。ご都合のよい時にご連絡ください。レッスン中、電話に出れない場合もございます。折り返しいたします。

申込み ☎ 090-3471-3027 mail info@kulayoga.jp

クラヨガ

検索