

ヨガを深める 20 時間ワークショップ

2009 年 8 月 13 日(木)~16 日(日)

暑い夏の到来です。心も体もアクティブになるこの季節。少し早起きをして充実した 1 日を送るために…。ヨガの練習を習慣化しより深めていくためのワークショップを開催いたします。初心者から慣れている方まで興味のある方は奮ってご参加ください。



開催日：8月13《木》14《金》15《土》16《日》

場所：ヨガスタジオ シャンティプルナ

時間：7：30～12：30

内容：アシュタンガヨガを中心に呼吸法、瞑想、哲学

リラクゼーション、ヒーリングなどを学んでいきます。

参加費：全4回《20時間》42000円

申し込み方法：メール、電話もしくはスタジオにて直接お申し込みください。

メール：shantipurna@ezweb.ne.jp

名前、連絡先を明記の上 20 時間ワークショップ参加希望と書いてお申し込みください。

TEL：029-232-0392

参加費のお支払いは指定口座へのお振込みもしくはスタジオで直接お支払いください。

指定口座：常陽銀行泉町支店 1612635 ヨガスタジオシャンティ

ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。