

磯部佳世子presents

メディテーション&ストレッチ

■ insea 広尾本店

7月19日 (月) 11:00~12:00

7月23日 (金・祝) 17:00~18:00

■ insea 恵比寿店

7月30日 (金) 17:15~18:15



世界的に瞑想が流行している今、
「マインドフルネス瞑想」という言葉もよく聞くようになり、
実践している人も増えて来ました。
目を閉じて座ることによっての起き得る効果は沢山ありますが、
苦手な人も多いのが現実です。
そんな皆さまに瞑想とストレッチをMIXさせ、
マグマのチカラを借りて素敵な体験をして頂きたいと思っています。

瞑想に興味がある方はもちろん、瞑想にトライしたけれど
イマイチ効果が分からなかった人にもオススメのクラスとなっております。