

# ここからYOGA

## 「呼吸と瞑想」クラス



1回80分の「呼吸と瞑想」をメインにしたクラスを今年も続けます。「呼吸と瞑想」特別ワークなどよりもライトなセッションです。ゆったりくつろいだ時間を過ごし、何か特別なことはしないけれど、とって特別な自分であることに気づかされる時間になると思います。

### 2019年の日程

3月30日(土) 10:30~11:50  
5月25日(土) 10:30~11:50  
7月27日(土) 10:30~11:50  
9月28日(土) 10:30~11:50  
11月30日(土) 10:30~11:50

### 費用

チケット制 11,880円/5回分  
1回ごと 2,700円  
体験 2,700円

\*月謝・チケットはヨガクラスと併用できます。

定員8名になりますので、ご予約下さい。



こころとからだCC  
ヨガ・スタジオ

Tel: 03-3208-5504

メールでも予約ができます。

E-mail: kokokara@center.email.ne.jp

http://www.kokokara.co.jp