

# 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、何か特別なことはないけれど、とってとても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。

### 2021年の日程

3月27日(土) 10:30~11:50  
5月29日(土) 10:30~11:50  
7月31日(土) 10:30~11:50  
9月25日(土) 10:30~11:50  
11月27日(土) 10:30~11:50

### 費用

チケット制 12,100円/5回分  
1回ごと 2,750円  
体験 2,750円  
(税込)

\*月謝・チケットはヨガクラスと併用できます。

コロナ禍にあって定員5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>