

# ドミニカ ワークショップ in

ピーすパワーヨガ  
-メンテナンススタジオ-



7/26  
fri

## 14:00~16:00 快適な眠りへの入り方

心を落ち着かせ、体を休めて、心地よい夜の睡眠に備えるためのリラクゼーションテクニック、呼吸法、ポーズを学びましょう。

7/27  
sat

## 10:00~12:00 ヨガの基礎(足元)をしっかりと築く

足は立位のポーズの基盤となる頑丈な支柱です。足首の強化、足裏の感度を高めるためのテクニックやポーズで、安定性、柔軟性、バランスの向上を目指しましょう。自信と優雅さを持って、クラスや日常生活で動くための心技体を磨く旅にご参加ください。



7/28  
sun

## 9:30~11:30 ヒップの解放

ヨガポーズでのより良いヒップの可動域と安定性を育てる方法を発見しましょう。ヒップの健康は、仙骨、ヒップ、股関節、膝の間の調和を促進します。

## 13:00~15:00 リストア&ハーモナイズ

美しい音のシンギングボウルと共に、心地よい感覚を体験し、深いリラックスと内面のハーモニーを促進するリストラティブヨガに没頭しましょう。



## About

全てオールレベル！誰でも受講可能です。

要予約

- 受講料 1クラス 5,000円  
(お支払いは当日スタジオにて)
- 定員 1クラス 20名まで

ピーすパワーヨガ

江別市高砂町1-26 浅野事務所2F

※駐車場はありません、公共交通機関をご利用下さい。

<https://peace-power-yoga.com/>

