

冷え・むくみの解消！ 腰痛・肩コリの軽減！

タイ式ヨガ 癒しのルーシーダットン



◆ルーシーダットンとは

2500年ほど前からタイに伝わる伝統医学のひとつです。

深い呼吸にあわせ、ツボ・リンパを刺激しながらゆったりとポーズを取れば、自分で体調を整え、身体のゆがみ矯正のセルフケアができます。

◆3つのプログラムを組み合わせたオリジナルレッスン

足は身体の土台！レッスンは、その足をほぐすフットセラピーで始めます。

下半身から整え、動きやすい身体に準備をしたあと、ルーシーダットンで全身を心地よく動かしていきます。

後半は、リラックスをかねたボールエクササイズです。

痛みなどのトラブルが起こりやすい関節に小さなやわらかいボールをあて、周りの筋肉もほぐしながら調整を行います。

無駄な緊張を取ることで、軽くしなやかに動ける身体を体感しましょう。

- ・ 日 時: 毎月第2・4水曜日 13:00~14:30
- ・ 場 所: 高岡コミュニティ 2階 音楽室
- ・ 持ち物: ヨガマット(体験はバスタオルでも可)、フェイスタオル
水分補給の飲み物、ブランケット(冬季の防寒用)
- ・ 服 装: 動きやすい服装、足元は裸足または5本指靴下
- ・ 料 金: 1回1,000円 (事前にご連絡いただければ500円で体験可能)
期限無しのお得なチケット(5枚で4,500円)もございます

★ポイントカード始めました！

1回のご参加で1ポイント付与 (体験や無料レッスンは除く)

10ポイントたまると特典もありますよ♪

詳しくはお気軽にお問い合わせくださいませ

コンディショニング ゆる*Relax 中野 ゆか

Tel : 090-8866-0448

(ショートメールでお願いします)

Mail : info@yuru-rela.com

HP : <https://yuru-rela.com>

