

冷えやむくみ、コリの解消！

自律神経も整える！

タイ式ヨガ ルーシーダットン



ルーシーダットンとは

タイに古くから伝わる伝統医学のひとつで、自分で体調を整えるための健康体操です。

カラダが硬くても大丈夫！深い呼吸に合わせてゆったりと動くポーズは、一般的なヨガほどの柔軟性は必要ありません。

ツボ・リンパの刺激、骨盤や姿勢の矯正ポーズなど、カラダの内側にも外側にも働きかけて整えます。



レッスンのご案内

足先から下半身全体をほぐして整える足のセルフケア・フットセラピーと、小さな柔らかいボールを使って、疲れや痛みの出やすい関節を調整するJSAボールエクササイズを組み合わせたオリジナルプログラムです。

リラックスしながら体調を整える癒しの90分レッスン♪

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
水分補給のための飲み物

服装：運動のできる服装 足元は裸足または5本指の靴下

料金：1回1,000円(月謝制ではなく、ご参加ごとの都度払いです)

使用期限無しのお得なチケット(5枚で4,500円)もございます！

体験は500円

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 由加

Tel : 090-8866-0448

Mail : yuru.relax0303@gmail.com

Blog : <http://yururelax.booo-log.com/>

Facebook : <https://fb.me/yuru.relax0303>

ブーログ
フェイスブック
検索してね♪