



身体の深層部の筋肉にアプローチしながら
オルゴンリングの波動のパワーを実体験！



オルゴンストレッチ&ヨガ 2017

一般社団法人 *Studio Natural Heart*

深層リンパトータルビューティアカデミー

筋肉の柔軟 血行リンパの流れを良くする 関節の可動域をひろげる

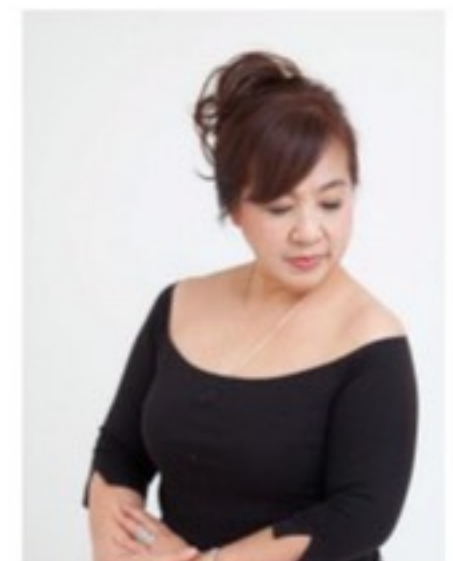
硬くなってしまった筋肉、普段使っていない身体の深層部の筋肉。
オルゴンリングの波動のパワーとのジョイントで、筋肉を柔軟にして関節の可動域を広げましょう。
今まで出来なかったストレッチやヨガのポーズが、簡単にこなせる事も可能です。身体のしくみを勉強しながらインナーマッスルにアプローチ、リンパの流れや血流を良くしていつまでも若々しい健やかな身体をつくりましょう。身体の硬い方でも 驚くほど、簡単に身体が柔くなるのをご体験ください。

開催日 (※各コース定員 10名)

一般ベーシックコース

8月2日(水) ★PM:14:00~終了 15:30

講師 一般社団法人 *Studio Natural Heart* 深層リンパトータルビューティアカデミー
深層リンパセラピスト オルゴンストレッチ®インストラクター



梅奈 ひとみ

参加費 一般/フリー 初回¥3800

※対象 ベーシック 中学生以上~70歳 男性可

※当日持ち物 ※簡単な運動出来る服装

ヨガマット or バスタオル 飲み物 汗拭きタオル

Program

- 健康セミナー 10分トーク
- オルゴンストレッチ&ヨガ トレーニング
 - リラックスする呼吸法
 - オルゴンリングで硬い筋肉を速攻にほぐす方法を習得
 - ねじりのポーズで腰周りや腸にアプローチ
 - 上半身 下半身をスレンダースティックで伸ばすテクニック
 - 曲がった背中 ひじひざを速攻に伸びるのを実体験

会場 Access

SAIRM 大倉山本店 (ヒーリングサロンシャントィの1階です)
〒222-0037 神奈川県横浜市港北区大倉山 3丁目5-5

申込・お問合せ

ヒーリングサロン Shanti 045-533-4222

(主催) ヒーリングサロン Shanti URL://:http://:shanti358.com/

一般社団法人 *Studio Natural Heart* 深層リンパトータルビューティアカデミー

URL://:http://:www.nh-rinha.jp



ベーシックコース

