

AS BODY YOGA STUDIO

～スタジオオープン1周年記念～

“ATHA YOGA 主宰 マネーシュによる” スペシャルワークショップ IN AS BODY

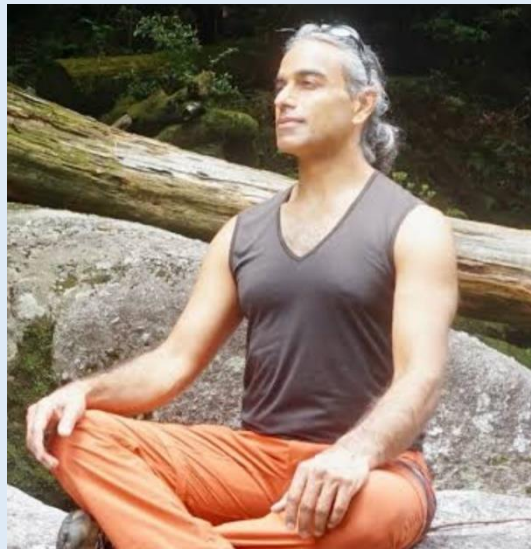
場所： AS BODY YOGA STUDIO (ROSSO TENNIS TEAM3F)

日時： 2023年3月20日 月曜日 10:00～

講師プロフィール

Maneesh Kalra 氏

ヨガ、瞑想、マインドフルネスにおいて自身の経験と学びに基づいた独自性のある深い洞察をもって指導にあたっている。ヨガのルーツと哲学に深く根付いて育ち、薬理学の学位の持ち主でもあり科学的見地から人体への洞察を与え、彼のスポーツへの情熱は生理学、機学及び運動に関する生涯を通じて探求への道へ導いてきました。



*タイムスケジュール

- ・1部 10:00~11:00 スローフロー太陽礼拝
- ・2部 11:15~12:15 お膝や腰痛改善・股関節が柔らかくなるヨガ

ランチタイム(12:15~13:15)

- ・3部 13:15~14:00 肺が鍛えられるヨガ呼吸法
- ・4部 14:15~15:15 マニーシュ先生のマントラ&クールダウン

*参加費

- ・1部受講 5,500円
- ・2部受講 5,500円
- ・3部受講 4,500円
- ・4部受講 5,500円
- *1部/2部セット 10,000円
- *全受講 19,000円

*ヨガマットレンタル料 200円

*ランチお弁当（ご希望の方は申込時にご予約下さい）

ビーガンお弁当 1,000円

ビーガンハンバーガー 800円