

脳活性化ヨガ

新しいこと始めようキャンペーン



花粉症
改善

人間関係
改善

便秘
解消

ストレス
解消

ダイエット

冷え性
改善

肩こり
腰痛改善

まずは
体験!

出張ヨガ受付中

誰でもできるやさしいヨガ

東洋医学と脳科学を統合し、人間の健康を体、心、精神というトータルな観点で捉え、脳のもつ本来の機能を活かし、体の自然治癒力を取り戻す新感覚なヨガです。

1 ブレイン体操

呼吸とともに筋肉の緊張をほぐして柔軟にし、気血の循環を促進します



2 ふりふりエクササイズ

リズム体操を通して体と心のバランスをとり、自然治癒力を高めます



3 呼吸法

丹田にエネルギーを集める呼吸法で、気のめぐりを良くし、体に活力を与えます



4 エネルギー瞑想

エネルギーを感じながら瞑想を行い、深い集中とリラクセスができます



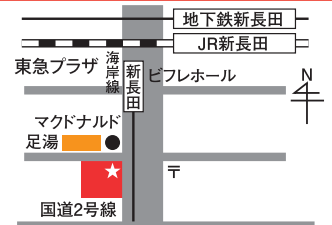
ご都合の良いクラスをご予約ください

	月	火	水	木	金	土	日
10:10~	○	○	○	○	○	○	○
14:10~	定休日	○	○	○	○		
19:10~	○	○	○	○			

このチラシをお持ちの方限定!

体験費 **1,000円**
通常3,000円

※ 特別な表記がない限り表示価格はすべて税込です



イルチブレインヨガ神戸新長田スタジオ
☎078-965-7227

兵庫県神戸市長田区大橋町5-3-1
アスタプラザ EAST 3F-306

<http://ilchibrainyoga-kobe.com/>
http://blog.goo.ne.jp/snagata_001

※ 足湯の向かいのエレベーター