

ヨガと食事で元気になろう!!

女性限定

「風の森」健活Day

日時：令和元年11月28日（木）

午前9:30～13:00頃

場所：「風の森」施設内

初回体験価格

費用：4,800円⇒**3,500円**

(限定6名様)

(入浴 + 岩盤浴 + 岩塩浴ヨガ + お食事付)

【当日の予定】

午前 9:30～ 説明
午前10:00～ 岩塩浴ヨガ（春木先生）
午前11:00～ 入浴
午後12:00～ 食事（ヘルシー御膳）
午後13:00～ 終了



～Profile～

【ヨガ講師】春木 美智代

14年間タイ・バンコクに在中の際は、インド・アメリカ・フランス・中国・タイと様々な人種の師匠から、アシュタンガ、陰ヨガ、アクロヨガを学び指導者資格を持つ。タイマッザージの総本山ワットパーマッサージスクールにて、ルーシーダットン講義通訳担当であり、上級・オイル・ルーシーダットン有資格者でもある。