

# ☆ What's New August & September ☆

Lalita Healing Yoga

## ヨガ無料体験についてのお知らせ

9月末まで、ひとり2回ヨガの無料体験を受付中です！（初めての方に限ります）

この機会にお友達を誘って、ぜひご参加ください！

いろいろなヨガクラスがありますので  
ぜひ体験にきてくださいね！

### リラックスヨガ

初心者の方も安心。ゆったりしたヨガです。クラスの最後に短い瞑想をします。

### 美子宮ヨガ

骨盤、自律神経を整えて、しなやかな子宮作りをしていきます。インナーマッスルにアプローチしていき、女性特有の不調を改善していきます。

### 陰サウンドヨガ

ひとつのポーズを長くキープし、筋膜の緊張を緩め、身体の奥深くをほぐしていくヨガです。リラクゼーションの時にチバタン・ボウルでサウンドヒーリングをします。

### サウンド・バス

横になってシンギング・ボウルなどの音の振動を浴びながらリラクゼーションします。



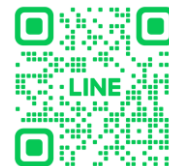
## 公式 LINE 登録のお願い

BowersEnglishSchool の公式 LINE アカウントができました！

皆様との円滑なコミュニケーションをはかるため、公式ラインへの登録をお願いしております。

お手数をお掛けしますが、よろしく願いいたします。

※登録の際は、フルネームをメッセージにて送ってください。



## お問い合わせ・ご予約は

TEL : (054)822-5650

Email : bowersenglish2014@gmail.com

HP : <https://www.lalitahealingyoga.com>

最新情報は各 SNS でご確認ください！



instagram



facebook