

OKUATAMI YOGA



# リストラティブ ヨガ

ヒーリング & リラクゼーション

45分 ¥2500

(MOA 会員 ¥2000)

定員：2名まで



“リラックスしたいのに力が抜けない” “夜になると眠れない”

そんな経験はありませんか？

リストラティブヨガでは、プロップス（道具）を使い

緩やかなポーズで、からだと心をゆるめていきます

「リストラティブ（restorative）」とは、英語で回復や修復を意味します

毎日忙しく、ゆったりした時間を過ごせない方にお勧めです！！

ご予約時に「リストラティブヨガ」とお伝えください