

□おやすみ前の陰ヨガ□

1,8,29日 (火) 22:00~22:40

お休み前にゆったりとした陰ヨガのポーズを味わいながら静かに心を鎮めていきます。

一日の疲労回復にオススメです。

クッションや枕、ブランケットをご準備下さい。

☆mariインストラクタープロフィール☆

下記、ぜひご覧ください。

<https://www.yoga-univa.jp/instructors/687>