



Night Relaxation Treatment & Yoga

【初心者大歓迎】

お仕事後の
快眠リラクゼーションヨガ×トリートメント

マタニティやママケアなど、女性の身体を整える専門家のヨガインストラクターと神経疲労の緩和に着目した手技を持つエステティシャンが考える身体と頭をリセットして睡眠の質を高めるヨガとトリートメントのコラボ企画です。身体と頭のリセットには良質な睡眠が不可欠。睡眠の質が上がると、翌日の朝が全然違い、お仕事などのパフォーマンスも変わります！

1日の終わりに、頑張った自分の身体を労わりながらゆっくりリラックスしてみませんか？

《こんな方にオススメ》

- パソコンやデスクワークで肩・首が凝る
- 寝つき、寝起きが良くない
- 身体のだるさが取れにくい
- 仕事終わりにちょっとだけ身体を動かしたい
- でも、激しい運動はちょっと苦手
- そろそろ身体のケアを取り入れたい

リラクゼーションヨガは、ストレッチに近い、簡単にできるポーズが多く含まれています。ヨガ初心者の方、運動が苦手な方にも参加いただきやすいコースです^^

【開催日時】

8月22日(水) 19:00～20:30

【場所】

ロータスフラワー プライベートスタジオ
福岡市中央区大名2丁目 ※中央区役所近く
(ご参加いただくお客様に詳細お伝えさせていただきます)

【参加費】

3000円

【主催】

ロータスフラワー 打越しのぶ
HP <http://www.lotus-flower.net/>
エステティシャン Hitomi
HP <https://bienetreskin.shopinfo.jp>