オンラインで朝ヨガとマインドフルネス瞑想しませんか

オンライン習い事サイト『おけいcom』で8月20日 の朝7時半より朝ヨガのクラスが開講します。

朝はヨガをするのに最も適した時間です。
1日の始まりを、まずはゆっくり呼吸することから始めましょう。
股関節や骨盤周り、肩やわき腹、腰周りを気持ちよくほぐして、1日を心地よくスタートさせる準備を整えます。 45分ほどヨガをしたあとは、マインドフルネス瞑想を15分ほど行います。
自分の心と身体としっかり向き合ったあとは、ご自身の内側に朝のエネルギーが満ちていることを感じれるかもしれません。

『おけいcom』は登録料無料、1回から受講可能なオンライン習い事サイトです。

「朝ヨガとマインドフルネス瞑想 60分」クラスは下記よりお申し込み頂けます！

https://okeicom.com/lessons/detail/68

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com