

心身の回復に！

究極のリラクゼーションヨガ 講座



運動が苦手な方
体力に自信のない方
筋力不足の方
シニア層に
オススメです！



慢性的な肩こり、腰痛
不眠症などに効果的な
ヨガです



講師 サクライサオ

RYT200認定講師、sun&moon認定筋膜リリース
講師、sun&moon認定リストラティブヨガ講師、
AEAJ認定アロマセラピーアドバイザー、ローフード
マイスター二級、レイキマスター、心理カウンセラー
二級、チベット医学履修中



Myrrha
holistic
healing

☎980-0813

仙台市青葉区米ヶ袋1-5-14

☎090-4478-3553

Email:ciaoravi@gmail.com

<https://myrrha-holistic-healing.jimdosite.com/>

最新の情報はこちらから





慢性的なストレスに

ゴロゴロヨガ

誰でもできる横になって行うヨガ

ご用意して頂くもの

テニスボール2個、タオル2枚

バスタオル2枚

ヨガマット各自持参（数量限定で貸し出し分もありますので、事前にお問い合わせ下さい）



慢性的な痛み

薫る季節のアロマと 筋膜リリースヨガ

テニスボールやヨガのポーズで硬くなった筋膜をほぐし、季節のアロマで心身共に健やかにととのえます

ご用意して頂くもの

テニスボール2個、タオル2枚

ヨガマット各自持参（数量限定で貸し出し分もありますので、事前にお問い合わせ下さい）



頭シャキッと！

椅子ヨガと瞑想

毎日の習慣にできるやさしいヨガと瞑想

ご用意して頂くもの

バスタオル2枚、タオル2枚



講師料金は基本的に1時間あたり1万円ですが参加人数やご予算に応じ、ご相談の上決めております。大人数にも対応しておりますので、どうぞお気軽にお問い合わせください。