**呼吸と瞑想のヨガ**



**呼吸の深さと健康はとても密接な**

**関係があります。呼吸は心を安定させ**

**瞑想は体を平穏にしてくれます。**

**本来の私に戻る時間を持ちませんか？**

**こんな方にオススメ！！**

**慢性疲労・肩こり・腰痛・冷え性**

**集中力・免疫力・自己実現・アンチエイジング**

**8月11日（日） 13:00～15:00**

**12日（月） 10:30～12:30**

**場所 : イルチブレインヨガ梅田スタジオ**

大阪市北区太融寺町2-18富士林プラザ8番館３F

（神山交差点すぐ。1階に鍼灸整骨院があります。）

**参加費　１０００円**　　　**先着5名様まで♪**

**(要予約)　☎**０６－６３１２－６００７