

Body Scan Meditation

この不思議な心地よさはなんだろう

心や身体にストレスを感じたとき、
頭でどうにかしようとするのではなく、
ひたすら身体に焦点をあてていくことを、
ボディスキャン瞑想といいます。

帰っておいで・・・か・ら・だ・へ

2020.9.27 10AM

ボディスキャン・からだの瞑想

会場 施術室優しい手2階教室 会費 1,000円（税込）



持ち物 水分補給用飲み物
汗拭きタオル
楽な服装で
ヨガマットはお貸しします。

約50分

ストレッチと
筋トレ
軽く汗ばむ程度

約30分

ボディスキャン
静かに横たわり、ガイド
の声に従って意識を
身体に集めます

約10分

のんびり
タイム

瞑想ガイド 東 順子

申込・お問合せ 0229-32-5473

<https://bodylabo.org>

定員 8名

施術室

優しい手

