

瞑想の会

瞑想をメインにした会のお知らせです。

始めに簡易体操などで身体をほぐしたあと、**30分程度瞑想を行うクラス**です。

いきなり30分瞑想を行うのではなく、まず5分、その後もう少し長く、
という風に無理なく行います。

瞑想が好きな方はもちろん、瞑想は苦手、自宅では行なう時間が中々取れない、
という方も皆さんで一緒に瞑想をしてみませんか？

ご予約不要ですので、お気軽にご参加ください。

一木ヨーガの生徒さん以外のご参加も可能です。お友達やご家族もぜひお誘いください。

3/19(日)
14:00~
15:00

お一人さま **1,000円** (当日お支払いください)

瞑想の効果

- ✓ ストレスが解消されます。
- ✓ 集中力がアップし、判断力もついてきます。
- ✓ 脳の組織の海馬を刺激して記憶力が高まります。
- ✓ 幸福感が増し、前向きに生き生きとした生活が送れるようになります。
- ✓ うつ予防・認知症予防に効果があります。