

ヨガ・瞑想に興味がある方へ

自分の悩みを何とか解消したい

体調を整えたい

ストレス解消、リラックスできるようになりたい

美容・体系維持をしたい

ダイエットをしたい

集中力を高めたい

お金、人間関係、仕事、健康、恋愛、夫婦関係、親子関係などの悩みをもたれている方から悟りを求めている方まで、の初心者から上級者まで、誰でも参加できるヨガ講座です。