



初夏のヨーガ断食講座

- 第83回 -

気温が高く、身体が冷えやすい方も断食がしやすい時期。普段の食を見直して、味覚をリセット。よりエネルギーシユな心身へ脱皮できる。伝統の断食講座です。

初めはお粥から減食して、飲み物だけの本断食が二日間、そこからゆっくりともとの食事にもどしていきます。目に見えてスリムに、身体が軽くなり、忙しい毎日から自分をリセットできます。もとの食事にもどすまで、できる限りゆっくり時間をかけるのが成功のコツです。

【講座説明会】

6月14日(土) 午前10:00~、午後5:00~ の2回 @ 荻窪本部和室

講座の内容をしっかりとご理解いただく為の説明会です。今回の受講を決められた方だけではなく、受講を迷っていらっしゃる方、また今後のために先ず説明会をという方もおいでください。説明会の後には、指導を担当いたします友永淳子院長による個人面談を行います。ここで一人お一人のお話を伺い、それぞれの方に合った指導方針をたてさせていただきます。

(受講される方は、講座説明会への参加は必須となります。また参加をご決定された方は材料をお持ち帰り頂きます。少しかさばり重くなりますので、手提げが疲れる方は、大きめのショルダーバック・リュックサック等をお持ち下さい。)

【講座期間】

6月16日(月) ~ 21日(土) @ 荻窪本部レッスン室

レッスン時間：11:45 ~ 12:45 (月・火・木・金・土)
13:00 ~ 14:00 (水曜日のみ)

断食の為の特別レッスンです。また火~金にはレッスン後にミーティングを行います。(上記の時間においでになれない方は、通常の一般クラスに振替レッスンとなります。)

【復食説明会】

6月21日(土) ヨーガ断食レッスン終了後 (参加者のみ対象)

レッスン後の約1時間、復食方法の説明会を行います。
断食の効果をよりよいかたちで持続させる為のお話です。

【担当講師】友永淳子院長・湯沢清枝

【定員】 40名

【費用】 会員 3200円・一般の方 3400円
(材料費込み)

【申込方法】 各受付、またはお電話にて承ります。
申込金5000円を添えてお願いします。

