

# 春のインストラクター養成コース 「体験ワークショップ開催！！」



寝るだけで「ホッ」と息を漏らしてしまう  
「アングルドボルスター」に身を委ね

ゆっくりとした癒しのリズムに  
自然と心と身体の緊張が和らぐ…

全てを解き放つことでの気づき、  
変化を感じながら

とても優しい気持ちの自分と出会えます。



Gravity Yoga  
Association



## 常識を覆す新しいヨガスタイル

今までのヨガの常識を覆す、寝たまま誰でもできるやさしく心地良いヨガ！補助道具を使って行うので、身体のかたい人や初めての人でも安心です。



## 話題のアングルドボルスター！

日本人に合わせて作られた補助道具アングルドボルスター。ヨガに慣れていない人でも、気持ち良く無理なくポーズをキープすることができます。



## 五感に働きかける究極の癒し

ポーズの効果を高める、ハンドタッチヒーリングで極上のマッサージ感覚。アロマやシンギングボウルの癒しの音色でリラクゼーション効果もUP！

## ■ ワークショップ内容

- ・グラヴィティヨガの体験90分
- ・インストラクター希望者にはお仕事やTTC内容説明

## ■ 主催：一般社団法人グラヴィティヨガ協会

URL [www.gravity-yoga.jp](http://www.gravity-yoga.jp)

## ■ ご予約・お問合せ

TEL 06-6535-6177(大阪)

TEL 03-6804-1699(東京)

\*参加費 ¥1,000(通常3,000円)

お気軽にお問い合わせくださいませ。