

☆ 椅子 (チェア) ヨガ ☆

イスに座ったまま 心地よく 体を伸ばします
初めての方 体が硬い方も 安心な やさしいヨガです

☆ 運動不足やストレスの解消 ☆ コリや冷えの改善 ☆ 体の歪みを整える
☆ アンチエイジング ☆ リラックス&リフレッシュ etc...

参加費：1000円/1回 持ち物：飲み物、タオル

※ご予約なしの当日参加もOK (満席になり次第 受付終了) ご予約は公式LINEにて

Let's!
Chair Yoga



🌸 チャンピサージ 🌸

イベントメニュー

首・肩・背中のコリ / 頭の重さ / 目の疲れ / ストレス緩和 / 頭皮の血行促進

頭・首・肩・背中 をやさしくゆるめる アーユルヴェーダ生まれの
インド式ドライヘッドマッサージ 気の流れや チャクラも整えます

10分 (背中・肩・首・ヘッド お試しコース) 1000円

20分 (背中・肩・首・ヘッド + チャクラ調整) 2000円

30分 (背中・肩・首・ヘッド + チャクラ調整 + 顔・上腕) 3000円

※ 延長10分につき1000円 ※ 20分・30分は、背中~ヘッドのみも可



🌿 セルフヘッドマッサージ講座 🌿

少人数制・不定期開催

~ 頭・首・肩をやさしくゆるめるセルフケア ~

インド伝統のヘッドマッサージ「チャンピサージ」をベースに オイルを使わず
いつでも どこでも 手軽にできる セルフケア方法 をお伝えします

60分 3,000円 (テキスト代を含む)

※ ご受講の方に チャンピサージ、レイキ&クリスタルヒーリング
椅子 (チェア) ヨガ でご利用いただける「500円OFF券」プレゼント!



🌟 レイキ&クリスタルヒーリング 🌟 イベントメニュー

ヒーリングの前後に ペンジュラムで チャクラをチェック
クリスタルカードから “今のあなたへのメッセージ” をお伝えします
レイキのぬくもりで 心と体を ふんわりと整えていきます

20分 2000円 (レイキヒーリングのみ 10分 1000円)

📖 現代レイキ講座 📖

ストレスを緩和し、チャクラのバランスを整え、心身を活性化する、日本発祥の
癒しの技法です。誰でもその日からヒーリングでき、修行は不要で一生有効です。

~ リクエスト開催中です ~ 詳しくは、HPまたはInstagramをご覧ください