

天空の調べ「クリスタルボウル」と
エネルギーの流れを整える「ヨガ」で、
細胞レベルのマッサージ



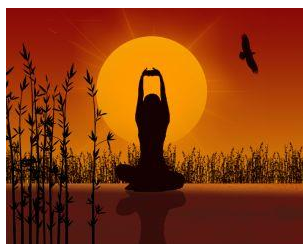
2014年3月29日 9:50~

場所：関内

ヨガは、シニアの方でも安心して参加できる、**やさしいヨガ**です。

体を動かす事が苦手な方は、**ただ仰向けで寝ているだけで大丈夫!**

クリスタルボウルの音がずっと流れていますので、**効果は持続**しています。



沢山の効果

美白 / ダイエット / 肌がきれいになる / **アンチエイジング** /

脳の働きがよくなる / 神経系のバランスを整える / **免疫力アップ** /

自然治癒力アップ / 不眠症の改善 / 深い **リラクゼーション効果** /

副交感神経を刺激し、ストレス解消 / 瞑想効果 / **集中力**アップ /

否定的な感情を排除 / 優しさがアップ / モチベーションが上がる /

幸せ感、平和感、満足感、精神的な安定 / 気の流れを整える

水晶のほとんどは「ケイ素」から出来ています。

水晶の波動が、人間の骨に入っているケイ素と共鳴することで、毒物を排出、コラーゲンの生成を助けます（骨はコラーゲンが組み合わせられてできているので）。さらに、血液を作っている骨髄にも共鳴して、クリアでサラサラな血液が作られます。一つ一つの細胞や滞ったエネルギーをこの波動でマッサージして、気の流れを整えていきます。

詳細・お申込みフォーム・お問い合わせ

<http://otoyoga.yu-nagi.com/>

yuna.satomi@gmail.com