



8/16(日)21:00～

浜田智恵 「メディテーション」

O&LUBIEトップインストラクター浜田智恵による、究極の癒しシリーズ。

思考は体の酸素を大量に消費し、疲労やストレスを引き起こします。メディテーションに大切な呼吸法と、呼吸を楽にする簡単なポーズをとります。寝る前に、その日にあった出来事をリセットし、質の良い睡眠をとりましょう。

当日はコメント欄を開放し、リアルタイムでインストラクターとの会話や質疑応答を楽しめます。

是非ご参加ください。