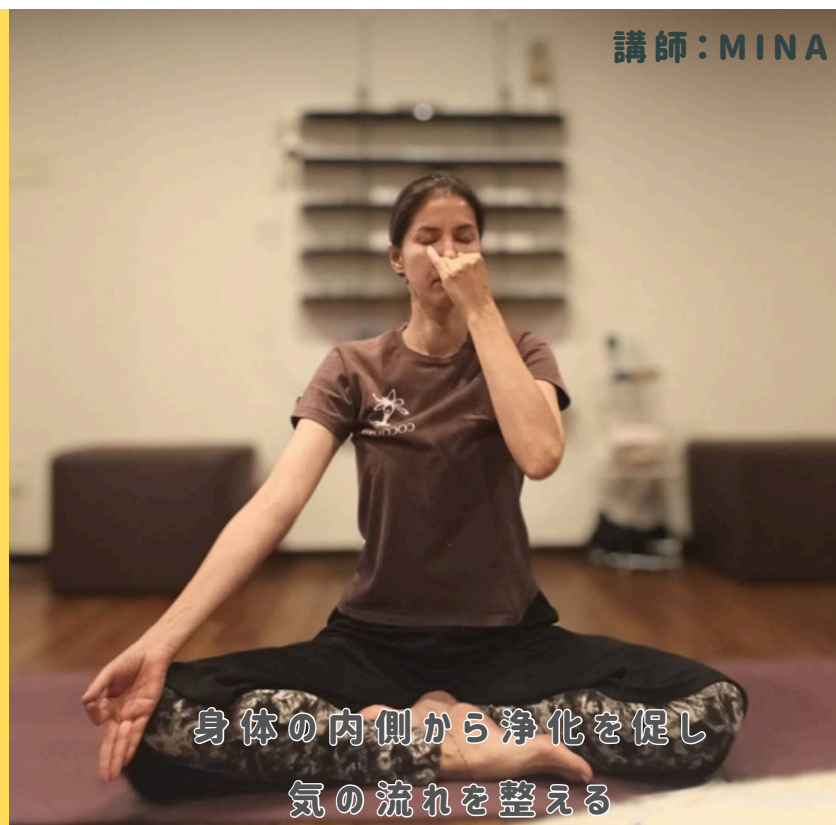


プラナヤマ（呼吸法・調気法）は、
プラーナ（生命エネルギー）をコントロール（制御・停止・延長）し、身体浄化や心身を整えること

PRANAYAMA

Yogic Breathing Practice



講師：MINA

身体の内側から浄化を促し
気の流れを整える

【内容】

座学

プラーナヤマ、ジャラネティ
について

実践

- ①ジャラネティ（Jala Neti：鼻うがい）
※使用したポットはお持ち帰りできます！
- ②数種類のプラーナヤマ法
- ③ヒマラヤンヨーギーニスタイル
太陽礼拝

※全て常温で行います

2025年8月9日（土）
14:30～16:30

COCONOHA 2,500円 一般 2,800円
会員様

Guest

ヒマラヤ山脈の麓
ネパール 📍 ポカラ
HIMALAYAN
YOGINI

シャム先生



女性専用ホット
ヨガスタジオ

COCONOHA

☎ 086-238-5353

OPEN 9:00-21:00（月～金）
中休みあり
9:00-13:00（土日）

〒703-8248 岡山市中区さい82-1

ホットヨガ体験
ご予約受付中！



ホットヨガ体験

500yen

※初回限定 要予約