



マインドフルネスヨガ

企業や有名アスリートが実践していることで注目されている「マインドフルネス」を取り入れたヨガプログラム。マインドフルネスとは、「今、ここ」に意識を向け現実を受け入れること。そして「今、ここ」とは、ココロとカラダを一致させること。

今この瞬間に心を集中することにより、集中力の向上やストレス低減の効果が期待できます。

イベント名	マインドフルネスヨガ
開催日	2018/1/25
受付開始	19:50 ~
申込料	マインドフルネスヨガ 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	アライフラボ
住所	愛知県名古屋市東区1丁目23-36
主催者	Run up(ランアップ)

お申し込み [イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！
https://moshicom.com/13945](https://moshicom.com/13945)



MAP

