



スロージョグで行う瞑想ラン～瞑ラン会

「瞑想」と「ラン」を統合しちゃいました(笑)。エネルギーワークを意識しながらのゆっくりジョグ(1キロ8分以上)の提案です。最初にエネルギーワークの方法をレクチャーした後に、参加者全員で実践します。「エネルギーパイプのクレンジング」「身体に溜まっている古いエネルギーのデトックス」「グラウンディング」「エネルギーチャージ」で心身のリフレッシュとエネルギーチャージに取り組んでみませんか？

イベント名	スロージョグで行う瞑想ラン～瞑ラン会
開催日	2022/5/15
受付開始	9:40～
申込料	瞑ラン会 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	横浜市スポーツ医科学センター3F
住所	神奈川県横浜市港北区小机町3302-5 (日産スタジアム内)
主催者	Syu・G

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/69187](https://moshicom.com/69187)

