



スロージョグで身体と心を整える～瞑想ラン～

「瞑想」と「ラン」を統合。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 スロージョグで身体と心を整える～瞑想ラン～

開催日 2022/6/26

受付開始 9:15 ~

申込料 瞑想ラン 1,000円

支払方法 会場払い

開催場所 新横浜スポーツ医科学センター
中研修室

住所 神奈川県横浜市港北区小机町3302-5

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/70257>



MAP

