## Deep Healing Retreat

~マインドフルネス×陰ヨガ×サウンドバス~

カルドという日常空間が、スペシャルヒーリング空間に生まれ変わる 特別なひと時を一緒に過ごしましょう! ゆるホットでオールレベル大歓迎です!

【フロントにてご予約承り中】 お支払いは当日になります。

【日時】2025年11月24日(月)14:30~16:15

【場所】CALDO西葛西

(休憩あり)

【料金】¥1,650(税込)

時間外利用者(デイタイム・ピラティス会員) 追加料金500円(税込)

## イベント内容

「リトリート」とは、仕事や日常の喧騒から離れ 心身を癒し自分と向き合う過ごし方を意味します。 心と脳のアンチエイジングと言われる 「マインドフルネスとは?」のミニレクチャーに加え、 ブロックやマッサージボールを利用して よりディープに深層部を緩める陰ヨガで全身をリリースした後 あるがまま全身をサウンドバスに委ねて、 イマーシヴ(没入体験)ワールドをご体感ください!

☆担当IR: Kanae☆

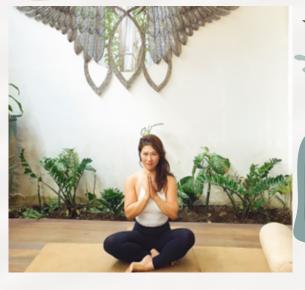
## 【主なレッスン内容】

- ・脳や心を整えるセルフケア 「マインドフルネス」 ミニレクチャ-15分
- ・ブロックや様々なツールに 身を委ねる

「イマーシヴ陰ヨガ」-70分

・スペシャルサウンドバス-20分 ※上記時間配分は目安です。





## 参加者プレゼント

- ・<u>筋膜リリースマッサージボール</u>
- ・日常に活かす「マインドフルネス」PDF
- · THANKS GIFT