

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
特別なひと時と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（デイトタイム・ピラティス会員） 追加料金500円(税込)

【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。

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☆



参加者プレゼント

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

