

イキイキ ワクワク スッキリ

体+心+脳の健康

チャクラ活性化ヨガ

老若男女
初めての方
大丈夫!

健康づくり応援
オープンクラス開催中!!

チャクラとは、人体にある7つのエネルギーセンターです。
7つのチャクラを活性化することで、体・心・脳のバランスが整います。

☆クラス時間(85分)

火曜～金曜

10:15 14:15 19:15

土・日・祝

9:30 11:15

定休日:月曜

時間外もご相談ください

体験
体験費
500円

体験当日入会の方に

オーラ撮影プレゼント!

肩こり・腰痛改善

ダイエット

夏の冷え改善

体と心の柔軟化

ストレス解消

感情コントロール

集中力・作業力向上

自然治癒力回復

体験レッスンの流れ(85分)



STEP1

チャクラ活性化体操

硬くなっている関節や筋肉の緊張をほぐし、血液とエネルギーの循環を改善。



STEP2

呼吸法

丹田にエネルギーを集めるオリジナルの呼吸法。体の内側から活性化し、自然治癒力を高める。



STEP3

チャクライメージ瞑想

体と心をつなぐ気エネルギーを感じることで深いリラックスと集中力が得られる。



予約・お問い合わせは下記店舗まで!

イルチブレインヨガ赤羽スタジオ

北区赤羽 2-32-1 寺西ビル1F

JR赤羽駅東口から8分 メトロ赤羽岩淵駅から7分

03-6273-8490

要予約 受付時間:午前9時から午後9時半