

日時：2014年 6月14日 (土)

- ① 15:00～16:00
- ② 18:00～19:00
- ③ 19:30～20:30

心と体のコリをほぐし
身体の内側からきれいにな
りましょう



場所：cui cui TERRASSE

定員：各 6名

参加費：1500円 (お水付) 小学生以下 500円

予約：件名を「リラックス ヨガ」とし、お名前、
参加人数、ご希望時間、お電話番号を明記の上、
cuicuiterrasse@gmail.com まで

リラックス ヨガ



増谷 智佳
(chika masutani)

□プロフィール

専門学校修了後、美術モデルの仕事しながら舞台女優として10年以上活動してきました。身体表現を追求するなかでヨガに出会い、身体だけでなく精神にも深く働きかけるヨガに感銘を受けました。以降、様々なハタヨガメソッドに取り組み、2010年スタジオオヨギー公認インストラクターの資格を取得しました。その人が持つ本来の健やかさ、笑顔を引き出せるレッスンを目指しています。まずは、ゆったりとした呼吸とともに身体を動かしてみませんか？

※当日は動きやすい服装でご参加ください。マットはご準備しております。

汗拭きタオルがあるとさらに快適です。



お問い合わせ

キュイ キュイ テラス
〒297-0029 茂原市高師 845-30-104
TEL.090-5792-0054
cuicuiterrasse@gmail.com

cafe 土・日・月 11:00～18:00
www016.upp.so-net.ne.jp/cuicuiterrasse/

