

10/12 ZENSEE



(月) 無料イベントのご案内



シンギングボウルの生演奏による深い響きは、神経系の緊張を優しく丁寧に解きほぐし、睡眠の改善、ストレス軽減、痛みの緩和に役立つと言われています。脳疲労をリセットし、身体の深部からリラックス効果を体感してみませんか？お疲れの方、睡眠に不調を感じている方、メンタルバランスを整えたい方に。



シンギングボウル

音浴

サウンドバス30

～生演奏×脳リラックス～
シンギングボウルの生演奏を主役とした、「音」に特化した休息メソッドです。座位または寝た姿勢で倍音瞑想を行い、短時間で最高の休息を届け、脳をリセットします。

担当インストラクター
出口真理安

サウンドバスヨガ45

～生演奏×脳クリア～
オリジナル倍音サウンドとインストラクターによるシンギングボウルの生演奏が融合した、没入感の高いプログラムです。禅瞑想とヨガを組み合わせた動きの中で、生の音圧と振動を全身に浴びることで、深い集中状態へと導きます。



【予約方法】

通常レッスンと同様、WEBアカウントのスタジオ予約よりご予約いただけます。