

振動医学×音響療法を用いた 新プログラム登場



禅×Yoga

シンギングボウル～音浴～

ジェクサー横浜店に、5月よりNEWプログラムを導入します！！

禅・ヨガ・マインドフルネスを融合した45分間のプログラムです。動く瞑想、静かな瞑想を繰り返しながら心と身体を整えていきます。

このZENSEEに加え、シンギングボウルの倍音浴を組み合わせていきます。

シンギングボウルの振動は、私たちの身体の約70%を占める「水分」に働きかけます。

心地よい振動で、深いリラックス感と快眠を感じる新しいリセットタイムをお届けします。

木曜日:19:35～20:20 Volcano Studio 担当:ANNA