



4月

鈴音

yoga

体験してみませんか。

2日(月) 10:00～

4日(水) 14:00～

6日(金) 18:30～

9日(月) 10:00～

13日(金) 19:00～

18日(水) 18:30～

24日(火) 14:00～

27日(金) 19:00～

28日(土) 10:00～



3月より aroma salon 鈴音 Rinne. にて
少人数制の初心者向けの yoga クラスを行っています。

初めての方、体がかたい方、気分転換したい方、
新しい自分に出会いたい方 etc...
年齢問わず大歓迎です。

春の始まりに yoga を取り入れ、
新たな心と体作りを初めてみませんか？

伝統的な呼吸法、瞑想、アサナ、リラクゼーション time、
アロマや自然療法の事など日常で役に立つ事を取り入れ
クラスを行っていきます。

持ってくるもの：水分補給できるお飲み物、ヨガマット、体にかけるブランケット
(ヨガマットをお持ちでない方はお知らせください。数枚貸し出し有)

レッスン時間：90分

料金：1,500 円 / 回 (4月特別価格)

場所：鈴音 Rinne. (ご予約時にお伝え致します。佐賀大和インターすぐ側。)

予約方法：参加ご希望の日を メール or LINE にてお知らせください

【メール】 rinnearoma@gmail.com



【鈴音 LINE@】



<http://www.saga-aroma-rinne.com>

「鈴音 佐賀」で検索

●講師プロフィール

healing therapist 里奈

保育士、幼稚園教諭を経て、アロマセラピストに転職し、
佐賀市大和町に「aroma salon 鈴音 Rinne.」を open する。
幼い頃から食べ物やお薬など様々な物に敏感で、
疲れやすい体質だった事を改善したく自然療法やエネルギー療法を
探求し実践する。

2017 年 yoga との突然の出会いで、yoga は私が一番知りたかった事だと
目を覚ますかのように気づき、yoga 経験がない中、
ティーチャーズトレーニングに飛び込み夢になり yoga を学び
全米ヨガアライアンスを取得する。
そこで yoga は肉体的、精神的な変化が他のどれよりも早い事を体験した。
ハンドヒーリングと yoga が、皆様のお役に立てる事ができれば幸せに思います。