

体験講座

発行
栗生公民館
栗柄町 3096-1
TEL45-3701
館長 羽紫尚美

音浴(おんよく)

音浴って知ってますか？

今回は、シンギングボウルの重なり合う音と振動を浴びる体験会です。
ただ横になって音をあびながら心と体がゆるむのを感じながら、自然な呼吸へ
気がついたら眠っていた。そんな体験をしてみませんか？

眠りが浅い方、リラックスしたい方、ちょっと音を聞いてみたい方、下記の体験会に
お越しください。悩むより体験です。



日時 10月15日 木曜日

14:00～ 約1時間です

場所 クルトピア栗生 1階多目的ホール

会費 300円

持参物 敷くもの(ヨガマットかバスタオル)

掛けるもの(ブランケットかバスタオル)

タオル、水分

服装 普段着で大丈夫です

講師 梶田 美幸さん(インストラクター)

定員 15名 先着順とさせていただきます。

申込 クルトピア栗生 45-3701

※留守番電話で申し込みも可能ですが、お名前と電話番号を入れてください