

ルーシーダットン

でリフレッシュ

～タイ式ヨガ～



日時：6月6日・20日

7月4日・18日

ALL木曜日

13時～14時半

費用：¥2,000 (4回分)

定員：先着 15人

受付：5月14日(火)

来館10時～ 電話13時～

自分の呼吸と動きの
ペースを合わせて
いきましょう



ルーシーダットンとは…

タイ語で仙人(ルーシー)・ストレッチ(ダッ)・自分(トン)に由来しています。大切なのは呼吸法です。ルーシーダットンは腹式呼吸と胸式呼吸を合わせた「完全呼吸法」という方法で行います。