

# さとう式セルフケア × マインドフルネスヨガ

- ・オンライン
- ・対面

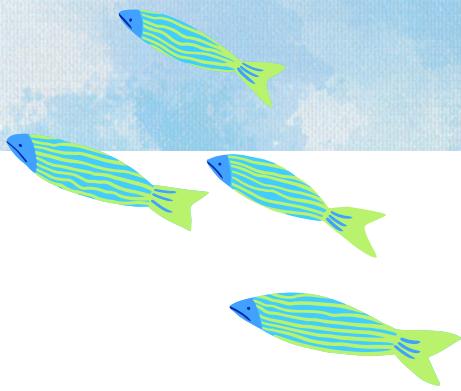
## ～至福の美習慣～

気持ちよく綺麗になる「さとう式セルフケア」と  
「頑張らないヨガ」のマリアージュ  
足先から頭まで全身のケアをヨガ瞑想講師がお伝えします

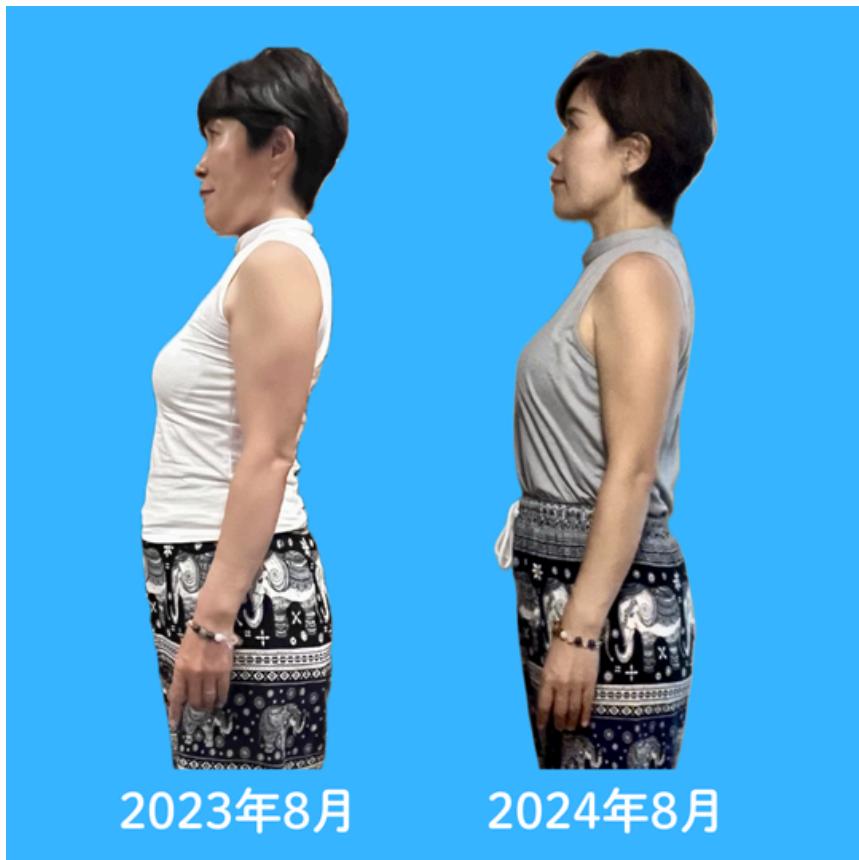
こんな方に…

- ・薬に頼らない健康美容法に興味がある
- ・瞑想に興味はあるけど苦手
- ・シミシワたるみを解消したい
- ・運動が苦手で身体が固い
- ・いつまでも綺麗な姿勢でいたい
- ・程よく筋力をつけたい
- ・いつまでも若々しくいたい
- ・身体のデトックスをしたい
- ・脳のトレーニングをしたい
- ・運動は一人だと続かない





「人生100年時代」自分の身体を慈しむケアで幾つになってもイキイキと輝いて過ごしてみませんか？？  
運動やセルフケアが初めての方でも丁寧に指導します



お申込みお問合せは  
↓ こちらから ↓



講師：マリン

- さとう式リンパケアインストラクター
- さとう式セルフケアマスター
- ヨガ瞑想講師
- リフレクソロジスト
- ペットリンパケアセラピスト
- レイキヒーラー
- 耳ツボダイエット指導者

