

## 蒸留ヨガとは...

古くから伝わる水蒸気蒸留。  
専用のポットを使用することで、身近なハーブやスパイスなど匂な植物の蒸留を簡単に楽しむことができます。  
蒸留の香りに包まれながら癒しのヨガレッスンを一緒に味わってみませんか。  
蒸留ででき上がった蒸留水のお土産付きです。

# 蒸留ヨガ



講師 鈴木まり

□日時 毎月 第1木曜 9:30~10:45  
1月6日 トウルシーの香り  
2月3日 チョコレートの香り  
3月3日 紅茶の香り  
□料金 2,500円  
□お申し込み 土気あすみが丘プラザ  
043-295-0301

エイミーブラウズ講師  
2009年 ヨガインストラクター  
資格取得  
FTPピラティスインストラク  
ター資格取得  
2016年 陰ヨガTT終了  
2020年 インド政府公認機関認定  
アーユルヴェーダセラピスト  
2021年 キッチン蒸留ATR  
ホームケアアドバイザー