

ヨガと滝行に最適な環境

天光寺の滝行にヨガを取り入りました。

疲れた心と身体をヨガでリフレッシュできます。

肩こり・腰痛・冷え症改善・ストレス発散



呼吸とともに体を動かすことで、運動不足解消、ダイエット効果も期待
できますよ。

細胞を活性化、肌が奇麗になる、姿勢がよくなる、老廃物が出る、身体の
ゆがみが正しくなる、基礎代謝がアップする、血液の循環がよくなる、冷
え性が改善される。ホルモンバランスを整える、内臓を活性化される、自

律神経の活動を整える、シェイプアップに効果、筋力アップ、精神面での効果、ストレス解消、集中力が高まる、イライラがなくなる、その他



日々の疲れを癒すため、心をリラックスして、過ごすために、ぜひ天光寺のヨガと滝行をご利用下さい。

働く人たちの老若男女を問わず、ヨガ・滝行ご利用ください。

こんな方におすすめ

腰痛、肩こり、頭痛、ストレス解消、目の疲れ、疲労回復、癒されたい人、体の不調を改善したい人、若々しい自分でいたい、免疫力を高めたい。

ヨガ・滝行の効果

生きる目的を掴む、自己改革、精神力の強化、リラックス、ストレスの解消、集中力の向上、心身の浄化、右脳と左脳と同調、調和、柔軟性と順応性、老廃物が出る、細胞を活性化、その他

ヨガと天光寺精進料理・写経

ヨガと天光寺精進料理・瞑想

天光寺までお問い合わせ下さい。