

忙しい毎日に、静かなリセット時間を。

# 京都で整う、心と呼吸。

初心者でも安心。心と体をゆるめるヨガ体験を、  
京都の落ち着いた空間で。

こんな不調、感じていませんか？

疲れが抜けない

気持ちが落ち着かない

体が固くなっている

# その不調、放置していませんか？

呼吸が浅くなると、  
自律神経は乱れます。  
そのままでは、  
心も体も回復しません。



# 積み重なる「慢性不調」

肩こり・不眠・ストレスが慢性化し、日常のパフォーマンスも低下します。

肩こり

不眠

ストレス

# 整えるのは 「呼吸」と「静けさ」

ヨガで深い呼吸を取り戻し、  
心と体を本来の状態へ導きます。



# 京都ヨガスタジオ「癒」の特徴



初心者歓迎のやさしいレッスン



少人数制で丁寧に指導



静かな和空間で集中できる環境



## 安心して通える理由

経験豊富なインストラクターが在籍。  
一人ひとりに合わせたサポートを行います。

# 体験者の声

など喜びの声多数。

“

「ぐっすり眠れるようになった」

“

「心が軽くなった」

# シンプルで始めやすい料金

体験レッスンあり。月額・回数制などライフスタイルに合わせて選択可能。

## 月額

---

---

---

---

---

---

---

## 回数制

---

---

---

---

---

---

---

# まずは体験から

今だけ体験受付中。お気軽にご予約ください。

予約する