

じぶんを愛する。まわりと繋がる。

MarikoYoga的 セルフケア10の習慣

東洋の智恵と西洋の行動科学をベースにし、自然のリズムで生きるスキルを学ぶ実践講座です。「食べる・動く・休む」のライフスタイル3本柱を、実践しながら身につけましょう。小さな改善を日々くり返し、脱・完璧主義。

12ヶ月後には**がんばらず自然体で暮らす**じぶんが待っています。
はじめの一步、無料相談セッションご予約は marikoyoga.com からどうぞ。

