



“マインドフルネス”に迫り、瞑想にどっぷり浸る 「WELCOME 瞑想DAY」2016年11月6日(日)初開催！ @スタジオ・ヨギー新宿WEST



ヨガ&ピラティススタジオ「スタジオ・ヨギー」を全国20か所で展開する株式会社ロハスインターナショナル（所在地：東京都目黒区、代表取締役社長 清水 圭）は、一日を通して瞑想を楽しむ1 dayイベント「WELCOME 瞑想DAY」を、2016年11月6日（日）に新宿WESTスタジオで初開催します。

「WELCOME 瞑想DAY」では、日本や海外で瞑想とヨガを学んだインストラクターによるワークショップを3本開催。すべてのワークショップが、ビギナーから経験者までどなたでも参加いただけます。

著名な経営者やハリウッド女優が、ライフスタイルに取り入れていることでも知られる瞑想。近年では、“マインドフルネス”という言葉が世界的に注目を集め、そのベースになった瞑想への研究も盛んです。日本においても今、瞑想ブームが起ころつつあり、スタジオ・ヨギーのスマートフォンアプリ「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」のダウンロード数も、130万を超える人気です。

本イベントを通じて、初心者の方には瞑想を身近に感じていただけるよう、また経験者の方には、知識をさらに深めていただけるきっかけになることを願っています。

■「WELCOME 瞑想DAY」について

開催日時:	2016年11月6日(日)11:45～17:45
ワークショップ内容:	① 11:45～13:15(90分) マインドフルネス瞑想 ～潜在能力を引き出す「今ここ」の意識～/ミヤビ ② 13:45～15:15(90分) ヨガが紐解く心の仕組み ～瞑想と心理学～/タダヒコ ③ 16:15～17:45(90分) 禅から学ぼう！瞑想のゴールへのプロセス ～絵で見て/ヒロ
開催場所:	スタジオ・ヨギー新宿WEST (tel 03-5909-0851) 〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-21-1 明宝ビルディング2F (JR新宿駅南口より徒歩5分)

【本件に関するお問合せ先】 株式会社ロハスインターナショナル

〒153-0051 東京都目黒区上目黒1-26-1 中目黒アトラスタワー2F TEL : 03-5768-2792 / FAX : 03-5768-2793 web: www.studio-yoggy.com

スタジオ・ヨギーは、2004年に誕生。「ヨガ・ピラティスをライフスタイルに」をメッセージに、健やかでより豊かなライフスタイルを提案しています。2016年9月には、なんとスタジオを新たにオープン。全国20か所で、ヨガ、ピラティス、ビューティ・ベルヴィス(骨盤調整)の3プログラムを展開しています。

