



# 朝から心も身体もスツキリと！

## ～ウカフェ モーニングテラスヨガ～

最高のロケーションが広がるukafeのテラス。秋の澄んだ青空の下、ミッドタウンの緑に囲まれたテラスで朝ヨガをしませんか？

朝の心地良い太陽の光を浴びて、エネルギーをチャージしていくように深呼吸。深まる呼吸とともに体を伸ばしたり、緩めたり。

大地に体を預けてどこまでも広がる青空や太陽に向かって大きく体を動かすポーズも行いながら自分の軸を感じ、丁寧に心と身体を整えていきましょう。

朝起きて背伸びをするように、心と体の声を受け取りながらゆっくり動かしていくので、はじめての方も安心してご参加いただけます。

朝ヨガで、心も体も満たされた後は、ukafe特製ビューティージュースをいただきながら内側からビューティーチャージしましょう。

今回のドリンクは甘酸っぱさが美味しい『ブルーベリーヨーグルト』！



### 【講師プロフィール】

中村 優希 YUKI NAKAMURA



Lani yoga主宰。ヨガ雑誌等で監修・モデルとしても多数出演。「誰でも楽しめるヨガ」をモットーに、オリジナリティーある流れやアロマなどを融合させたレッスンは「ふわっと体と心が緩む」と定評がある。主宰を務めるLani yogaではイベントレッスンや出張レッスン、企業ヨガなどを行い、ヨガの普及を目指す。LA発ヨガウェアブランド『urban retreat』アンバサダーとしても活動。

AEAJ認定アロマセラピーアドバイザー。

Lani yoga [www.laniyoga8.com](http://www.laniyoga8.com)



前回のテラスヨガ

【日時】 **2017年11月5日(日)**  
9:45受付開始 / 10:00スタート / 11:15終了予定

【定員】 **15名さま限定**

【開催場所】 東京ミッドタウン ガレリア2F **ウカフェ**

※当日のご入館方法:ミッドタウンガレリアB1Fのスーパー「プレッセ」奥のP2エレベーターで2Fまでお越しください。

【料金】 **3,000円(税込)**  
※ワンドリンク付き 当日支払い、現金のみ。

【持ち物】 **ヨガマット・タオル・水・着替え**  
※ヨガマットをお持ちでない方は、受付時にスタッフにお申し付け下さい。  
※会場にはロッカー・更衣室をご用意しておりません。  
※動きやすい服装でお越しください。

※お申し込みは11/4(土)まで。お電話のみの受け付けです。完全予約制。

お申し込み & お問い合わせ



ukafe<sup>®</sup>

TEL:03-6438-9920 (11:00~21:00)