

ヨガ & 滝行女子合宿 in御岳山

東京都青梅市にある“御岳山”。今年で3年目となる滝行合宿が行われました。まだまだ暑さが残る8月25日……、御嶽でも扇風機が必要な暑さでした。

①滝行 ②梶原IRのヨガレッスン ③橋本先生【呼吸&瞑想・クリスタルボウル】

前日までの台風の影響で滝の水はたっぷり。夏の疲れと暑さと汗を洗い流すように、頭から水を浴びました。水は冷たかったけど、味わったことのないスッキリ感と背中への暖かさ。緊張が解け、みなさんの笑顔がとても輝いていました。滝行の目的は欲と見栄をなくすこと。みなさんも、是非、お試しください！



ご参加ありがとうございました！