

2018.9.1-2

# 滝行 & マインドボディリセット 女子合宿 in 御岳山

東京都青梅市にある“御岳山”にて、今年で3年目となる滝行女子合宿が行われました。今回の内容は…

## ①【滝行】

## ②【マインドボディリセット】レッスン

下堂園インストラクター

## ③【呼吸 & 瞑想・クリスタルボウル】 橋本先生

天気の影響で滝行の水は冷たく、本当の修行のように感じましたが、不思議とその後は背中が暖かくなり、皆様のお顔もスッキリ!!笑顔がとても輝いていました。

2日間の合宿で、心身ともに清め、自分と向き合い、新しい自分に出逢うことができたのではないのでしょうか。

年に一度、ここ“御岳山”で自分を見つめ直す時間を作りましょう。



ご参加ありがとうございました!