

# โรงแรมอวานี เอเทรียม กรุงเทพฯ เชิญ ครูสอนโยคะ จากประเทศอังกฤษ มาสอนโยคะในคลาสพิเศษที่ อวานีฟิต



เมื่อวันที่ 2 มีนาคมที่ผ่านมา โรงแรมอวานี เอเทรียม กรุงเทพฯ เชิญ Maiken ครูสอนโยคะจากประเทศอังกฤษ มาเปิดคลาสพิเศษ สอนโยคะ ให้กับสมาชิก อวานีฟิต ทั้งหมด 2 รอบ คือ ช่วงเช้าและช่วงเย็น โดย Maiken ได้เลือกสอนโยคะแบบ วินยาสะ เป็นการเคลื่อนไหวช้าๆ อย่างต่อเนื่อง ควบคู่ไปกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก ที่นอกจากจะช่วยให้ร่างกายกระชับและแข็งแรงแล้ว ยังช่วยฝึกจิตใจให้สงบ มั่นคง ทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งบรรยากาศงานเมื่อวานที่ผ่านมามีได้รับความสนใจจากสมาชิก อวานีฟิต เป็นอย่างมาก นอกจากนี้ อวานีฟิต ยังมีคลาสเรียน Zumbafit และ Dynamic move

หากท่านใดสนใจ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 02-7182000 หรือติดตามข้อมูลข่าวสารได้ที่ Facebook Page : AvaniFit at Avani Atrium Bangkok