

August

Sunday Yoga Schedule



| | | | |
|--|---------------------------|---------------|-----------|
| 7日 | 夏の Deep Relaxation | mina | ★ |
| ヨガプロップスを使い、積極的に休息のポーズをとり、リラクゼーションへ導く リストラティブヨガとガイディング瞑想で夏バテ気味の体を癒します。 | | | |
| 14日 | 骨盤調整ヨガ | Hiromi | ★ |
| 毎日の疲れを取り、体の癖を治せるセルフメンテナンスヨガです。 足のむくみが取れて帰るときには、靴のサイズがワンサイズ小さくなるような魔法の ように足が軽くなるヨガです。一度お試しあれ！ | | | |
| 21日 | リラックスヨガ | Mariko | ★ |
| 呼吸を深め、ゆったりとポーズを取りながら、暑さで疲れた体を癒します。 ヨガでホッと一息つきましょう。 | | | |
| 28日 | Yin&Yang Yoga | Dorina | ★★ |
| 能動的なフロースタイルの陽のヨガと受動的な陰のヨガを通して体内の陰陽のバランス を整えていきます。 | | | |

ganeshayoga-ashiya.com