

Sunday Yoga

August Schedule

2日

mina

ハタ リストラティブヨガ

前半は、シンプルなハタヨガのポーズでウォームアップします。後半は、プロップを使って積極的に安らぎのポーズを取って心身をリラクゼーションに導きます。

9日

Rie

アーユルヴェディックヨガ

インド由来の自然療法であるアーユルヴェーダの理論の基づき心身のエネルギー調和を目的としたセラピューティックなヨガです

16日

Rie

やさしいヨガとヨガニドラー

ゆったりと身体をほぐし、ヨガニドラー(ヨガの眠り)で心身を整えましょう。静かな安らぎがあなたの内側に広がります。

23日

Rie

アンチエイジングヨガ

アーユルヴェーダの知恵を取り入れた年齢とともに変化する心と体に寄り添うやさしいヨガ。骨盤底筋を目覚めさせ、内側から美しさと安定感を育てましょう。

30日

mina

クンダリーニヨガと瞑想

クンダリーニヨガでは、ちょっと変わったエクササイズと瞑想で効率よく体内のエネルギーに働きかけ、心身をリフレッシュしてくれます。

