

Sunday Yoga

October Schedule

4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ミングアップします。後半はプロップス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へ導きます。

11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に基づき、心身のエネルギーの調和を目的としたセラピューティックなヨガです。

18日

mina

クンダリーニヨガと瞑想

クンダリーニヨガは、ポーズ・呼吸法・瞑想など様々なヨガのテクニックを使って心と体のバランスを整え、より良い人生を切り開くヨガです。

25日

Rie

やさしいヨガとヨガニドラー

ゆったりとした動きで身体をほぐし、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。

