

Sunday Yoga

February Schedule

1日

mina

呼吸・アーサナ・ジャパ瞑想

呼吸でウォーミングアップし、基本的なヨガのポーズを練習します。最後に繰り返し短いマントラを唱えるジャパ瞑想で心を浄化しましょう。

8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。

15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。

22

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、心身のエネルギー調和を目的としたセラピューティックなヨガです。

