

October

Sunday Yoga Schedule



2日	秋のマインドフルネス陰ヨガ	Mariko	★
自分の内側に集中しながら、一つのポーズを3分ほど保ち、関節や筋膜にゆっくりと働きかけます。呼吸とともに気をめぐらせ、心身を深い休息へと導きます。			
9日	骨盤調整ヨガⅠ	Hiromi	★
骨盤の動かし方がよくわかる人気の骨盤調整ヨガ パートⅠでは後前屈・開脚前屈での骨盤の動かし方をやります。			
16日	Vinyasa Yoga	Dorina	★★
ダイナミックなフローと受動的なストレッチで柔軟性を高めるヴィンヤサヨガ			
23日	骨盤調整ヨガⅡ	Hiromi	★
骨盤調整ヨガパートⅡは、後肩回りを中心に上半身の筋膜リリースをします。			
30日	やさしいヨガ&ヨガニドラー	Rie	★
今日の自分を尊重したやさしいヨガとヨガニドラー(ヨガの眠り)で積極的に休息します。季節の変わり目のセルフケアに。			

ganeshayoga-ashiya.com