Sunday Yoga

December Schedule

7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、心身のエネルギー調和を目的としたセラピューティックなヨガです

13日((土)

カンファレンス
クリスマスポットラックパーティ

カンファレンスでヨガ本来の目的を再確認して日常生活に役立てていきます。
その後は毎年恒例のポットラックパーティで楽しく交流しましょう

14日

mina

ハタヨガ&ガヤトリマントラ

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。
その後、ガヤトリマントラをチャンティングして一年の汚れを浄化しましょう。

21日

Mariko

体を温めるヨガ

下半身をしっかりと使うアーサナと身体の内側から温める呼吸法で寒い冬も元気に過ごしましょう。

ganesha yoga
ASHIYA