

Sunday Yoga

October Schedule

5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

12日

Mariko

リラックスフローヨガ

身体を大きく使うポーズと緩めるポーズを織り交ぜながら、心身をやさしくほぐしていくクラスです。

19日

Cameron

瞑想入門

ガイド付きの実践と洞察に満ちたディスカッションを通じて瞑想を探求し、アーサナやプラナーヤマとの相乗効果がもたらす深い心身の繋がりを明らかにします。

26日

mina

ハタ・リストラティブヨガ

前半は、ハタヨガのポーズで身体を温め、ほぐしていきます。後半は、積極的にリラックスするポーズを取り、心身を癒していきます。

