

Sunday Yoga

September Schedule

7日

Rie

やさしいヨガとヨガニドラー

暑さで何か消耗する夏。
ゆったりと身体をほぐし、
ヨガニドラー(ヨガの眠り)で、
夏の疲れをやさしくケア。
心身に深い安らぎをお届けします。

14日

Kumiko

アクティブヨガ

太陽礼拝で身体をウォーミングアップし、基本的なヨガのポーズをフロースタイルで練習します。アクティブに身体を動かしていきます。

21日

Mariko

ゆがみを整えるヨガ

日常生活で姿勢のくせで身体のゆがみが出やすくなります。
上半身と下半身をつなぐ骨盤周りを整え、全身をすっきりさせていきます。

28日

mina

呼吸・ポーズ・ジャパ瞑想

呼吸法で身体をウォーミングアップし、基本的なヨガのポーズを練習していきます。
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。

