

Sunday Yoga

January Schedule

11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ティックなヨガです

18日

Mariko

背骨を整えるヨガ

背骨がスムーズに動くと、エネルギーや血液の流れもよくなりまます。背骨の動きに意識を向けてアーサナを行ってみましょう。

25日

Mariko

身体を温めるヨガ

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。

