

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ー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。

