

Sunday Yoga

May Schedule

4日

mina

アシュタンガヨガビギナー

アシュタンガヨガの基本知識の説明
呼吸法
太陽礼拝A・B + スタンディング
フィニッシングポーズ
説明をしながらゆっくり進めていきます。

11日

mina

リストラティブヨガ+ジャパ瞑想

短いマントラを何度も繰り返すジャパ瞑想で心を落ち着かせた後、積極的にリラクゼーションに導くリストラティブヨガのポーズで究極のリラクゼーションを体験しましょう。

18日

Rie

アンチエイジングヨガ

アーユルヴェーダの知恵を取り入れた年齢とともに変化する心と体に寄り添うやさしいヨガ。骨盤底筋を目覚めさせ、内側から美しさと安定感を育てましょう。

25日

Mariko

陰ヨガ~ヒップオープニング~

骨盤まわりの関節や筋膜をゆっくりとほぐしていくことで、歪みを調整し体全体のバランスを整えていきます。

