

Sunday Yoga

June Schedule

7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、心身のエネルギーの調和を目的としたセラピューティックなヨガです。

14日

mina

クンダリーニヨガと瞑想

久しぶりのクンダリーニヨガです。クリアで免疫力を高め、瞑想で頭をクリアにして精神力を強化しましょう。

21日

mina

ハタ リストラティブヨガ

前半は、シンプルなハタヨガのポーズでウォーミングアップします。後半はプロップスを使って積極的に安らぎのポーズを取って心身をリラクゼーションへ導きます。

28日

Rie

やさしいヨガとヨガニドラー

ゆったりとした動きで身体をほぐし、ヨガニドラー（ヨガの眠り）で心身を整えましょう。静かな安らぎがあなたの内側に広がります。

