

Sunday Yoga

April Schedule

6日

mina

呼吸・ポーズ・ジャパ瞑想

呼吸法で身体をウォームアップし、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繰り返し唱えりジャパ瞑想をします。

13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。

20日

Rie

やさしいヨガとヨガニドラー

何かと慌ただしい春。

ゆったりと身体をほぐし、ヨガニドラー(ヨガの眠り)で心身に深い安らぎを与えましょう。

27日

Mariko

リフレッシュヨガ

こわばりやすい肩回りや股関節まわりをほぐして、全身の血流やエネルギーの流れを良くしていきます。



ganesha yoga
ASHIYA