

国際 YOGA Event

緑のものを身に着けて参加しよう

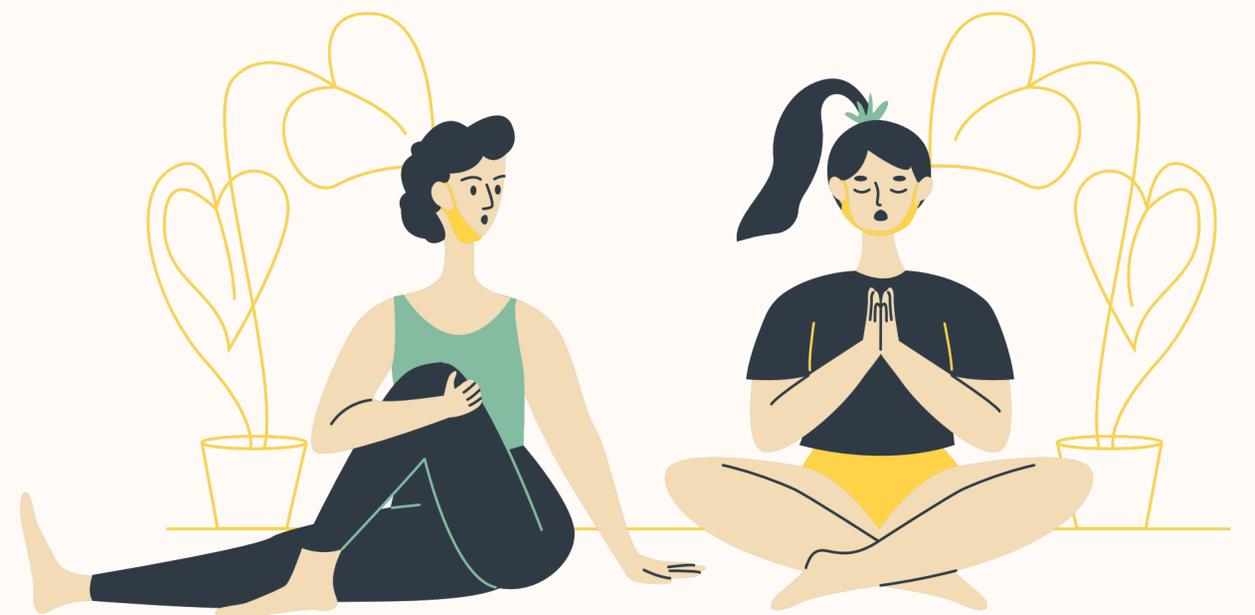
🎁 参加者全員にプチギフト 🎁

◆ 対象レッスン

6月17日(月) ~ 20日(木)

- お昼の溶岩浴
- 14時台レッスン
- 15、16時台レッスン
- 夕方の溶岩浴

ヘアゴム・ヨガウェア・タオルなどなんでもOK
レッスン後に**プチギフト**をお渡しします♪





Surya Namaskar

太陽礼拝 ★★

太陽や自然の恵みに感謝しながら祈りを
ささげる動き＝太陽礼拝
全身を効率よく動かし 気持ちもスツキリ

◆6月19日(水) 16:00～16:45

IR : Kaori



Chandra Namaskar

月礼拝 ★★

月の満ち欠けをイメージした動き
ゆったりした動きで心と身体のバランス
を整えましょう

◆6月18日(火) 16:00～16:45

IR : Kaori

Meditation

瞑想のための ヨガ ★

◆6月18日(火) 20:30～21:15

◆6月20日(木) 11:15～12:15

レッスンの最後
に瞑想の時間を
設けます

スカーサナ(安
楽座)に向けて
体を整え
”集中”できる
心と体の状態を
作りましょう



IR : Midori