

# 国際 YOGA Event

緑のものを身につけて参加しよう

🎁 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