

TIME TABLE

ヒロト先生



寒さに負けない腸活ヨガ

お腹が冷えてしまうと腸の血流が停滞し、心身の不調を招いてしまいます。第二の脳と言われる腸に適度な刺激を与える前屈や捻りのポーズを重点的に行っていきます。

10:00
-10:50

しゅう&ほのか先生



心と体を軽くする伝統的インドヨガ

「インドへ行くと人生観が変わる」
そんなインドの教えで心も体も軽くしませんか？
日常に活かせるヨガ哲学と、家でもできる身体の癒し方をお伝えします。

11:10
-12:10

なつこ先生



肩の疲れリセットフローヨガ

呼吸法、ヨガのポーズを通して身体の強張りを解き、最後は“フロー”
一呼吸一動作で動き、肩周りにアスローチをかけていき、上半身の凝りを解消へと導いていきます。

12:30
-13:20

まり&まるこ先生



からだよろこぶリラックスヨガ

日頃がんばってくれている身体にご褒美をしませんか？
ゆったりとした呼吸とゆるやかな動きで身体の緊張をほくして、最後は
さざなみドラムの音色で癒しの時間をお届けします。

13:40
-14:40

りみか&かおり先生



アロマで整える7つのチャクラヨガ

「チャクラ」って何？」そんな疑問を紐解きながら、
各チャクラに対応するポーズを行いグラウンディングを整えます。
潜在意識を刺激するアロマが呼吸を深めリラクゼーションへと導きます。

15:00
-16:00



イベント情報
随時更新中！



全米&YAI認定校
ツリーオブライフヨガスタジオ