

陰ヨガ

第1火曜日 19:30～20:45

1,500円／75分 定員6名

担当講師：Na o

陰ヨガは、ポーズを静止して行うヨガです。
通常3分～5分、深い呼吸とともにできるだけ脱力しながら行います。

そうすることで靭帯や腱などの結合組織に働きかけ
関節周りの可動域を広げていきます。
体を緩めることで心も緩ませリラックスしていきます。

～こんな人にオススメです～

- ・体の硬い人
- ・運動が苦手な人
- ・動きの多いヨガや運動をしている人
- ・眠りの浅い人
- ・デトックスしたい人（巡りを良くしたい人）
- ・毎日忙しくしている人
- ・リラックスすることが苦手な人