

土曜の朝に！

モーニングヨガ

呼吸法・めい想・チャンティング(声のヨガ)が中心のヨガクラスです。身体をほぐすためにアーサナも行います。初心者の方、呼吸法を深めたい方、心を落ち着けたい方にもおすすめです。むずかしくなく、その方のレベルに合わせて優しく指導いたします。

土曜日 10:00～11:30頃 (約90分)

受講料 1500円

希望者には終了後ティータイムがあります。

動きやすい服装・水・タオルをお持ちください。予約受付 前日まで。

7～9月限定クラス。

●講師：倉石直子

「暮らしの中のヨガ、アーユルヴェーダ」を大切にして毎日を過ごしています。

ヨガとは、本当の自分を知ること、本来の自分に帰ること。そこからより幸せで自分らしい生き方を見つけることができればいいなという思いから、ヨガをお伝えしています。

チャンティングって？

マントラやストートラ、シローカ(古いインドの言葉の短文)を、簡単な節をつけて唱えること。唱えた時の響きが全身に伝わって、深いところから癒す効果があります。読み方カードを見ながら唱えますので、誰でも唱えることができます。



