



ヨガの真髄に触れる。

the essence of ashtanga yoga

# ActiveFlow Yoga

Supervised by Ken Harakuma

動き続ける \* 流れ \* 力強さ \* 集中 \* 呼吸



監修：ケン・ハラクマ  
“アクティブフローヨガ” 開講

日本のアシュタンガヨガ第一人者、ケン・ハラクマ先生のヨガメソッドを導入。呼吸に意識を置き、毎回変わらないシーケンスを行うことで自身の身体の変化・成長が感じられます。ヨガに慣れてきた方や運動量の多いエネルギーギッシュなヨガを楽しみたい方など、より深く本格的なヨガを体験したい中・上級者におすすめです。

JEXER  
sopra