

# feel slow yoga

(常温)

5/31(日)

6/7(日)

6/14(日)

担当: 糟谷敦

6,600円

(税込)全3回

Volcano Studio 17:45~19:00 定員:20名

feel (感じる) slow (ゆっくり)

身体を感じながらゆっくりと保持して動く。

正しいポーズは長い間保持する事が出来ます。何百年も保つ建物のように。頑丈でも歪んだ建物は壊れます。

10呼吸と言う長い時間の保持によって普段動かしていない身体の奥まで呼吸を満たして身体への理解度、意識を高めます。

保持する事が難しい…逆に無理をしている事になります。身体の声が聞けるようになると心身のストレスからも解放されやすくなります。正しいポーズが分からない方、ただただポーズを取る事に " 慣れて " しまった沢山ヨガを経験された方、新しいヨガの旅に出てみてはいかがでしょうか？

今回はビンヤサが入らないクラスです。

またアジャストが入る事でより正しいポーズへ導かれます。