

有料イベント（常温）

伝統の教えに触れるハタヨーガ

2/23(月祝) 13:00~14:15

担当:CHIE

料金:一律1,100円(税込)

※予約方法、座席表は別紙参照

定員:40名

このクラスは、私が大切にしているシヴァナンダヨーガのエッセンスを取り入れたクラスです。シヴァナンダヨーガは、呼吸・アーサナ(ポーズ)・リラクゼーションを大切にする伝統的なヨーガのひとつ。

呼吸法や太陽礼拝、決められた12のポーズという伝統がありますが、このクラスではそれらを取り入れながら、時にはアクティブに、時には深いリラクゼーションへと導いていきます。ポーズとポーズの間には、短いシャヴァーサナの時間があり、この「休む時間」が、何より心地よく感じられるはずです。

動いては休み、緊張と解放を繰り返すことで、身体だけではなく心も自然とほぐれていく感覚をぜひ味わいにいらしてください。