

年末年始ヨガクラスのご案内

● 特別クラス ●

2019/12/28(土) 12:15~13:25 ヨガニドラー ¥1320

2020/1/3(金) 15:10~16:20 メディテーションヨガ(マインドフルネス瞑想) ¥1320

● レギュラークラス ●

2019/12/29(日)、2019/1/5(日)(毎週日曜日)男性ヨガ 9:30~10:20 ¥1100

2020/1/5(日)サンデーモーニングヨガ 10:30~12:00 ¥1100

・ ヨガニドラー

意識を覚醒したまま行う睡眠のヨガです。究極のリラクゼーションであり、寝たまま行うことが出来る簡易瞑想です。

ヨガニドラーの効果として、ストレスの軽減、眠りの質を高める、肉体の疲労を回復させる、記憶力・想像力を高める、自分らしい自分になれる、などです。

前半はヨガで体を動かし、後半はシャバーサナでヨガニドラーをしていきます。

「サンカルパ=願い、自分への誓い」を考えておきましょう。

シャバーサナで寒く感じる方もいるので、靴下、カーディガン、ひざかけ等必要な方はご持参下さい。

・ メディテーションヨガ(マインドフルネス瞑想)

人は一日数万回も考え、そのうち9割以上は昨日と同じことを考え、8割はネガティブなことを考えていると言われています。

心は過去や未来を行ったり来たりして、今にいないことが多くあります。

過去の後悔や未来への不安にとらわれることを止め、今ここに意識を持っていきます。

前半はヨガで体を動かし、後半はメディテーション(瞑想)をしていきます。



担当ヨガインストラクター

和知幸代(わちさちよ)

全米ヨガアライアンス 200RYT 修了

FIRSTSHIP ヨガニドラー指導者養成コース修了

FIRSTSHIP 瞑想講師養成講座修了