

夏期ヨガクラスのご案内

● 特別クラス ●

2020/8/9(日) 10:40~11:40 メディテーションヨガ(マインドフルネス瞑想)

¥1,320 担当:和知幸代

2020/8/16(日) 10:50~12:00 陰ヨガ ¥1,320 担当:強矢麻衣子

● レギュラークラス ●

2020/8/9、16、23、30(毎週日曜日) はじめてのヨガ(身体が硬い人向け) 9:30~10:20

¥1,100 担当:和知幸代

2020/8/23、30 サンデーヨガ(経験者向け) 10:40~12:00 ¥1,320 担当:和知幸代

・ 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。

・ 陰ヨガ

陰ヨガは、ひとつのポーズを3~5分ホールドし、筋肉をリラックスさせながら、筋肉より深い部分、靭帯や骨、筋膜などにアプローチするヨガです。

ポーズの完成形は無いので、自分の体と心と向き合いながら、ゆったりとレッスンを行っていきます。

ヨガ未経験の方でも、安心して受けていただける内容です。



担当ヨガインストラクター

強矢 麻衣子(すねや まいこ)

全米ヨガアライアンス 200RYT 修了

TYG 陰ヨガ連続講座修了

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

スタジオじゅぴなす

東京都調布市仙川町 2-21-15 じゅぴなす 2F

<http://www.jupinus.com/>