

ヨガスタジオ atama 5月特別クラスのご案内

ヨガスタジオatama

大阪市中央区伏見町2-2-10 谷ビル5F・7F

TEL 06-6484-6619

HP <http://www.yoga-atama.com>

メール mail@yoga-atama.com

満を持してSYOU先生のクラス開催！

新緑の季節がやってきました。暖かい春、気持ちよ〜く体を動かしたくなりませんか。先日、インドまで修行に行っていたSYOU先生が初の特別クラスを担当します。ゴールデンウィークで遊び疲れた後にゆっくりヨガのクラスなんてどうでしょう。インド話を聞くだけでも楽しい！オールレベル参加OKです♪

**今回も頑張って
会員様は無料！**

6日(土)

シヴァナンダヨガ 〜インドのアシュラムのように〜

15:00~17:00 7F Aスタジオ 定員15名 担当 Syousei

今回のクラスは、インド滞在中のお話、インドって大丈夫？！とかアシュラムってどんなところ？！費用は？！などなど、貴重な体験記を聞けるチャンスです！

南インドのアシュラム（ヨガ道場）のお話を写真を交えながら聞いた後に、シヴァナンダヨガを体験します。

シヴァナンダヨガはマントラ（インドの古い言葉でのお経のようなもの）から始まり、プラナヤマ（呼吸法）から太陽礼拝、ヨガポーズ、瞑想がゆったりと進められ、プラクティス全体を通して心身のバランスを整えていきます。

特徴は、1つ1つのポーズの間に「シャバアーサナ」を必ず入れるところ。これはそれぞれのポーズの効果をその都度、より意識的に浸透させるためであり、心と体のバランスも取り戻すことができます。

ある程度ヨガの経験のある方には、ちょっと難しいポーズにもチャレンジしていただき、もちろん初心者の方も楽しんでいただける内容となっています。

みなさまぜひお気軽にご参加ください♪

元々西洋医学の医師だったスワミ・シヴァナンダ師によって創設された、プラナヤマ（呼吸法）、アサナ（ヨガのポーズ）の習得に加え、ヴェーダンタ哲学やマントラの詠唱などを重視するスピリチュアルなヨガプラクティスを行うヨガのスタイルです。

現在、世界的に定着しているヨガの流派ですが、まだまだ日本には広まっていません！



Syousei

参加申し込み要綱

- ご予約はLINE、メール、電話、受付にて -

- ・会員様無料！（事前お申込み及び当日の会員証提示が必要です）
会員種別に関係なくご参加いただけます。平日会員様も参加OK！
平日月4回会員様も回数カウントなしで上記クラスにご参加いただけます
- ・一日2本のクラス受講もOK。※レギュラークラスはフル会員様と休日会員様に限ります
- ・ビジター様も参加可能です（参加費：税込¥1,000）お友だち、ご家族も一緒にどうぞ
- ・動きやすい服装をご準備のうえお越しください
- ・妊娠されている方はご遠慮ください
- ・キャンセルはできるだけ早めをお願い致します。当日キャンセルはご遠慮ください
- ・レッスン中にHP等に掲載する写真や動画を撮影させていただく場合もあります