

# ハートオープン ♥ チャクラヨガ & 歌うヨガ、キールタン♪

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](mailto:mail@yoga-atama.com)



## 11 / 23 (木・祝)

### 13:30 ~ 15:00

7階 Aスタジオ 定員15名

「アロマヨガ」や「自分にくつろぐヨガ」などやさしいクラスをいつも担当しているYuko先生の初イベントクラス開催が決定しました。「チャクラ」や「キールタン」を聞いたことがない方も心配いりません。動いて歌って学んでいただける楽しいクラスを奏でましょう♪一緒に(^\_^)



ヨガをしていると「チャクラ」という言葉を聞くことはありませんか？チャクラとはどんなものでどんな役割があるんでしょう？そんな話を交えながら、今回は特に胸の真ん中にあると言われるハートチャクラ（第4チャクラ）にフォーカスしたポーズを中心にヨガを行います。

日に日に寒さが増してきて背中も丸くなりがちなのこの季節、この時期におすすめなポーズを紹介します♪

体をほぐした後は、キールタンを行います。

キールタンとはインド版の讚美歌のようなもので、「歌うヨガ」とも呼ばれます。シンプルなフレーズをインドの鍵盤楽器ハルモニウムの伴奏にのせて、コール&レスポンスの形で皆で歌っていきますので初めての方でも楽しく参加いただけます。

難しいことは考えずに気持ちよく声を出し繰り返し歌うことで音に集中して、身を委ねて心もスッキリとあたためていきましょう。

スピリチュアルな方も歌が好きな方や興味がある方も、男女、年齢、経験問いません☺  
みなさまの多数のご参加お待ちしております♪

### 参加申し込み要綱

- ご予約はLINE、メール、電話、受付にて -

- 参加費：会員様一律 ¥ 500 (税込) ※休会中の会員様も参加可  
一般の皆様 ¥1,000 (税込) ※16歳以上に限ります
- 事前に参加費を受付にてご入金ください
- たくさんの方にご参加いただけるようキャンセルはできるだけ早めにお願ひします  
11月22日営業時間終了時を過ぎてからのキャンセルにつきましては連絡の有無や理由に関わらず参加費を頂戴致します
- 会員様は同日の「ピラティス」クラスも併せて受講可能です (休会中の会員様を除く)
- 動きやすい服装と水分をご準備のうえお越しください
- 妊娠されている方、体調が良くない方はご遠慮ください
- 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

