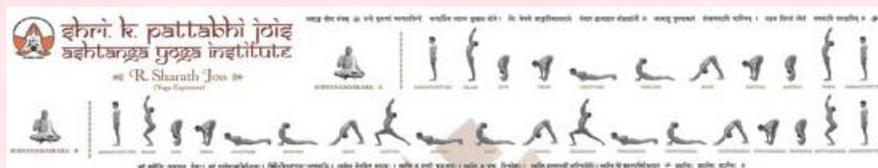


やさし～い アシュタンガ ヨガ ～ 初級編 ～



体を動かしやすい季節になりつつあります🌸
春を快活に楽しむために、伝統あるヨガで汗を流して
スカッと気持ちの良い時間を過ごしませんか!?



アシュタンガヨガは、呼吸と動作をあわせた決められた一連の動きで成り立ち、太陽礼拝A・Bからスタンディングポーズ(立位)→シットイングポーズ(座位)→フィニッシングポーズ→シャバアーサナ(リラックス)の構成で、ポーズとポーズを途切れることなく練習していくヴィンヤサスタイルの伝統あるヨガです。

今回のクラスではアシュタンガヨガをやさしく知っていただくため、ハーフプライマリー(序盤の初級編)にあたる部分にフォーカスし簡単な紹介と共に途中で説明を加えながら進めていきます。馴染みのあるポーズも多いのでアシュタンガヨガ未経験の方でもチャレンジしやすくなっています。

あ や

少し運動量のあるクラスですが、きれいにやりきることが目的ではないので、ちょっと興味ある方、できるところだけやってみたい方、色んなヨガのスタイルを知りたい方など色んな目的でお楽しみいただけます。もちろん動くことが好きな方、ヴィンヤサヨガが好きな方、ダイエット効果を期待する方にもオススメです!

動きっぱなしではありませんのでご安心ください。ご自身のペースでお休みを入れていただいても大丈夫です。

春です! 動く瞑想と呼ばれることもあるアシュタンガヨガと一緒に汗を流して楽しみましょう! 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♪



3/21 (水・祝)

参加申し込み要綱

- ご予約はLINE、メール、電話、受付にて -

12:30 ~ 14:30

7階 Aスタジオ 定員15名

- 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
にお願いします
- 3月20日営業時間終了時(21:00)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
- 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。予めご了承ください

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