

いつも疲れている・・・なんとなくダルイ・・・集中力がない・・・そんな方の為に！

# 伝統ヨーガと瞑想のやり方 コツとその効果

心と体の調和をはかる、インドの伝統的なヨガと  
脳の休息法

脳の疲れを解消する休息法、それは世界のエリートが注目する瞑想です。豪華な食事をしたり、高いエステをしても癒されない何かがある、、、

自分の内面が休まらなければ本当の休息にはなりません。今回のクラスでは瞑想を実践するだけでなく、日々の生活で取り入れやすいポイントも知ることが出来ます！

ヨガは、呼吸法から太陽礼拝、12の基本ポーズ、瞑想、チャンティングをバランスよく行う伝統的なヨガのひとつであるシヴァナンダヨガ。

練習の最初と最後にはインドの古い言葉（マントラ）を唱えます。ヨガポーズと呼吸法をゆっくりと行うことで心身のバランスを整えることができます。また、ポーズの合間にリラクゼーションを入れるので、初心者の方でも、安心して取り組みます。

男女、年齢、経験問わずみなさんご参加いただけます😊ぜひご体験ください☆  
多数のご参加お待ちしております♪

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)

8/11 (土・祝)

13:15 ~ 15:00

7階 Aスタジオ 定員15名



**Syousei**

シヴァナンダヨガでお馴染み、atamaでも活躍したSyousei先生が久しぶりにやって来る！

## 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歳以上に限りです
- ・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
- ・8月9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

