

ヨガスタジオ atama 4月イベントクラス

春爛漫🌸チャクラヨガ & 歌うヨガ♪キールタン

4/21(日) 13:15~14:45

7階 Aスタジオ 定員15名



陽気な気候につい鼻歌がでる♪暖かい季節の到来に
合わせて、歌うヨガはいかがでしょう？
チャクラも学べてココロもカラダもオープンに😊
暖かい春がやってきました~🌸



エネルギーの出入口であるチャクラ。
背骨に沿って存在する7つが主要なものと言われます。
各チャクラにはそれぞれ特性がありますが、今回は愛と調和のチャクラと呼ばれる第4チャクラ、
コミュニケーションや表現に関わる第5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。

だんだんと暖かくなってきて、体を動かしやすい季節。その波に乗るようにチャクラヨガでさらに
心身を開放していきましょう！

体を十分ほぐした後に、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&レスポンスで皆で
歌っていきますので、初めての方でも分かりやすく、楽しんでご参加いただけます。

難しいことは考えず、晴れやかに声を出して繰り返し歌ってみましょう。音に集中して身を委ねる
ことで心もすっきりと春のような暖かさで満たされていくことでしょう。

😊このような方にオススメです♪😊

- ・寒い時期に丸まりがちだった姿勢を改善したい方
- ・胸を開いて気持ち良く呼吸したい方
- ・チャクラに興味がある方
- ・歌や音楽が好きな方
- ・色々な種類のヨガを体験してみたい方
- ・動いて歌って学びたい方！

ぜひご体験ください☆多数のご参加お待ちしております♪



Yuko

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をお願いします
- ・4月20日営業時間終了時(16:30)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
- ・動きやすい服装とタオル、水分をご準備のうえお越しく下さい
- ・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