

ヨガと瞑想

～ 瞑想 はじめの一步 ～

9/23 (月・祝)

13:00 ~ 14:30 7階 Aスタジオ 定員15名

『瞑想』に興味はありませんか？

ひと昔前は「瞑想」と聞くとなんだか怪しい感じもありましたが、近年のヨガやマインドフルネスの流行に伴い、瞑想だけのクラスが行われているくらい一般的に受け入れられ、生活に取り入れる方も増えてきました。

でも瞑想ってなんでしょう？

知っていそうであまり知らない、興味はあるけどどうやっていいかわからない、そんな瞑想について学んで実践できるクラスをご用意しました。

このクラスでは、最初に瞑想についての説明を行い、軽いアーサナ（ポーズ）で身体をほぐしてから「呼吸法」と、最終的に瞑想の最初のステップである「集中する瞑想」を行っていきます。

ヨガポーズや呼吸法も行いますので、じっと長時間座ったままが不安という方も心配りません。ほどよく身体も動かしますので心身のバランスを整えることができるでしょう。

男女、年齢、初心者、経験者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♪

専門的に勉強していても、瞑想をひと言で表すのは難しいのですが、あえて言わせていただけるなら「心との付き合い方」でしょうか。

日常のちょっとした感情に振り回されたり、過去の出来事を何度も思い出したり、将来のことで悩んだり。私たちの毎日は気付けばこういうことの積み重ねで出来ていますね。こういう「心の働き」とどう向き合っていくのか、それが瞑想のひとつの大きなテーマだと思います。

瞑想を深めるのは難しいかもしれませんが、でもはじめるのはとても簡単です。はじめの一步をお手伝いします。

皆様とお会いできるのをお待ちしております。

Takashi

関西でフリーインストラクターとして活動されているTakashi先生をゲスト講師としてお招きします



参加申し込み要綱

- ご予約はLINE、WEB、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 ¥1,500 (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
- ・9月22日営業時間終了時(14:00)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