

はじめてのリストラティブヨガ

～ 究極の癒し ～

Ultimate Relaxation

“再生と回復のヨガ”で

究極のリラクゼーションを…

3 / 21 (土)

13:15 ~ 14:45

7階 Aスタジオ 定員10名



初めての方も
安心してご参加
いただけます♡

ie (アイ)

リストラティブヨガとは？

ほとんど動かずにおこなうヨガです。ボルスターやブロック、ブランケットなどプロップ（道具）を多用し、身体を優しくサポートしながら、穏やかな状態でポーズに入ります。“再生と回復のヨガ”といわれ、神経系を穏やかにし、幾重にも重なった疲労やストレスを一枚ずつ解くようにゆっくりと開放するリラクゼーション系のヨガスタイルです。

Un-doing = “なにもしない” という時間を心地よく過ごすプラクティス

仕事、家庭、多忙な毎日を過ごす私たち。いつも「何かをしていなければならない」という思考から離れ、「なにもしない（Un-doing）」ことを選び、その時間を心地よく過ごしていく練習です。今回は、行うこと（Doing）がメインのヨガではなく、なにもしない（Un-doing）そして、ただ在ること（Being）をたっぴりと味わいリラックスして過ごしていきます。ギュッと握りしめていた考えや気持ちを一度手放し、それにより緊張していた身体は、重力にただゆだね、そして自分を慈しむ時間にしていきます。何もしないということは意外と難しいものです。その時間を心地よく過ごし、心と身体の調和を図るストレスの少ない日常へと整えていきましょう。初めての方も気軽にご参加いただける和やかなクラスです。

このような方におすすめです😊

- ✓ リラックスしたい
- ✓ 最近疲れを感じている
- ✓ リストラティブヨガを体験してみたい
- ✓ いつものヨガの後のセルフケアに
- ✓ 季節の変わり目で体調が優れない
- ✓ 病気や怪我の回復期
- ✓ 転職、結婚、出産等ライフイベントの時期

参加申し込み要綱

- ご予約はWEB予約システム、電話、受付にて -

- ・参加費：月額会員様 ¥500（税込）
チケット会員様、一般の皆様 ¥1,500（税込）※16歳以上
- ・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
- ・3月19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
- ・温かくて動きやすい服装と靴下をお持ちください（スウェットなどゆったりした、ご自宅での服装のような楽な格好がおすすめです）
- ・妊婦さんもお参加可能です。お申込時に妊娠中の旨お伝えください
- ・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きます
予めご了承ください

ヨガスタジオ atama

ホームページ

ご予約

