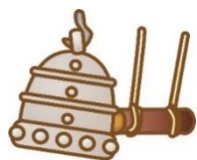


2020→2021



年末年始 短縮営業&特別レッスン

12/30(水) 1/2(土) 1/3(日)



12/31(木) 1/1(金) は休業させていただきます

チケット、平日デイパス、ナイトフリーパス
どなたでも利用可！！

※各クラス定員18名です。HPまたはお電話、受付にてご予約願います。
※平日デイ・ナイトフリーパスの方は、HP予約時にシステム上「使用できるチケットがありません」等のメールが届きますが、こちらで処理しますので大丈夫です。

※14:00からの特別レッスン(2H)も通常チケット、各フリーパスでご利用できますのでお得です！

特別レッスンはオンライン配信なし(スタジオレッスンのみ)

12/30(水)

★10:30~11:40 **コンディショニングヨガ**

姿勢を保つための体幹の筋力アップと柔軟性のあるバランスとれた身体を目指しながらコンディションを整えましょう。

Erina



★12:10~13:20 **ハタヨガ・ビギナー**

ヨガが慣れていない方でもわかりやすいように、丁寧に説明し動いていきます。

★14:00~16:00

108回太陽礼拝

石井淳一



年末恒例！！一年の締めくくりとしてチャレンジしてみませんか？

太陽礼拝を行う意味は、太陽の恵みに感謝しつつ、自分自身を浄化・リセットして新たな一日をスタートすることにあります。

これを年末に108回連続で行うことで、108個の煩惱を一つずつ消していき、まっさらな心で新年を迎えようというのが「108回太陽礼拝」の目的です。また、同じシーケンスを繰り返すことにより、余計な思考・雑念が無くなっていき、無の境地での「動く瞑想」を体感できるというメリットもあります。

もちろん、最後まで続けられなくても大丈夫です。途中でリタイアしても良いですし、少し休んでから再開することもOK。無理をしてまでやり遂げる必要はありません。「108回すべてやり遂げる」ことは単なる結果に過ぎず、一つ一つの動作と呼吸にしっかりと向き合うことこそが大切です。そこから、新しい気づきが生まれるかもしれませんよ～！

グループでの太陽礼拝ならではのポジティブなエネルギーを感じながら、楽しくチャレンジしていきましょう！

1/2(土)

★10:30~11:40 **アロマリラックス**

リラックス効果の高いアロマをディフューザーで焚いてポーズや呼吸を楽しみます。

みか



★12:10~13:20 **ハタヨガ・ベーシック**

ヨガの基本のポーズ・呼吸・瞑想の要素をバランスよく取り入れて行います。

★14:00~16:00

ヨガ・スートラ(アーサナと瞑想)

吉川里奈



『ヨガ・スートラ』はインドのシャット・ダルシャナ(六派哲学)のうちヨガ学派の教典で

す。現代において主流の「ハタヨガ」は、身体を動かすことをメインとしますが、「ラージャ・ヨガ」は、この『ヨガ・スートラ』の内容に沿った瞑想のヨガです。レッスンでは、『ヨガ・スートラ』全体の内容を簡単に解説して、ピックアップしたスートラを詳しく説明する座学の時間(約1時間)と、スートラで学んだことを生かしたアーサナ(ポーズ)と瞑想の実践(約1時間)を行います。

1/3(日)

★10:30~11:40 **骨盤調整ヨガ**

長谷川あんの

ゆるみちな骨盤を中心に、骨格を本来のニュートラルな状態に整えていくヨガです。

★12:10~13:20 **フロー**

太陽礼拝を中心に、呼吸に合わせて流れるようにポーズを連続して行います。



★14:00~16:00

音ヨガ&ナーダ・ニードラ(音のヨガ・ニードラ)

Miyuki



音(ナーダ)の力をかりて、緩やかな動きやポーズでリラクゼーションとヒーリング効果

を味わっていただく音ヨガの後に「ヨガ・ニードラ」を行います。

「ヨガ・ニードラ」とは、シャバーサナの状態から誘導に従っていただく瞑想法の一つです。「ヨガの眠り」とも呼ばれ、究極のリラクゼーションをもたらすとも言われています。サンカルパ(決意や願望)を唱えることも特徴的です。年始ということもあり、今後の成し遂げたいことやなりたい自分をイメージしてみましょう♪ クリスタルボウルの音(ナーダ)の響きが具現化の後押しをしてくれることでしょう！