

November

Sunday Yoga Schedule



1 日	Intuitive Vinyasa Flow	Kristyna	★★
<p>基本的なポーズの流れを行う中で、自分の動きの潜在能力を引き出していきます。 身体にフォーカスして深くポーズに入りましょう。 もちろん、クラスの最後は、ドラム演奏によるリラクゼーションタイムです。</p>			
8 日	プラーナヨガ	Rie	★
<p>深い呼吸と補助具を使いながら行うやさしいポーズで腰回りをストレッチします。</p>			
15 日	Yoga & Ayurveda Curry ~ヴァータ	Naoko&mina	★
<p>寒くなると上がりがちのヴァータを整えるヨガとアーユルヴェーダのお話とカレーランチ</p>			
22 日	Hatha Yoga sun&moon	Kristyna	★
<p>陰と陽のエネルギーのバランスを整え、一つ一つのポーズを長く取ることで効果を最大限に引き出します。クラスの最後はもちろんドラム演奏によるリラクゼーションタイム。</p>			
29 日	Gentle Flow Yoga	Mariko	★
<p>呼吸とともにゆったりと流れるようにポーズをとっていきます。 全身をのびのび使って気持ちよく動いていきましょう。</p>			

ganeshayoga-ashiya.com