

March

Sunday Yoga Schedule



5 日	春のプラーナヨガ	Rie	★
気温や環境の変化による自律神経のアンバランスをリズムカルな呼吸やヨガの動きで整えましょう。花粉症対策にもお勧めです。			
12 日	やさしいデトックスヨガ	Mariko	★
ヨガで心身のバランスを整えて、冬の間にとまった老廃物を出しやすい体にしていきましょう。			
19 日	Tye4 Pilates for Yogis	Dorina	★★
Tye4 を使って負荷をかけながらコアマッスルに働きかけ、深くストレッチしていきます。ヨガの練習にも役立つエクササイズです。			
26 日	ハタ リストラティブヨガ	mina	★
シンプルなハタヨガのポーズと積極的にリラクゼーションへと導くリストラティブヨガのポーズを組み合わせて日ごろの疲れをいやし、頑張らない自分を体験しましょう。			

ganeshayoga-ashiya.com