

April

Sunday Yoga Schedule



2日	骨盤ヨガ	Hiroimi	★
筋膜をリリースしながら身体をセルフメンテナンスします。 気持ちよく前屈出来るように正しい 体の使い方を覚えましょう。			
9日	Tye4 Pilates for Yogis	Dorina	★★
Tye 4 を使って四肢に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。ヨガの練習のも役立つピラティスのエクササイズです。			
16日	リフレッシュヨガ	Mariko	★
普段の生活で固まりがちな身体をのびのびと動かし、心と身体を軽やかにしていきましょう。			
23日	やさしいヨガとヨガニドラー	Rie	★
床に近い場所で行うやさしいヨガで心身をスローダウン、ヨガニドラー(ヨガの眠り)で、ゆったりとした呼吸や心身を緩めてリラックスする練習をしましょう。			
30日	Kundalini Yoga&Meditation	mina	★★
久しぶりのクンダリーニヨガです。クリアで免疫力を高め、チャンティング瞑想で頭をクリアーにして精神力を強化しましょう。			

ganeshayoga-ashiya.com