

Ashtanga Yoga Beginners Course

日々の生活にアシュタンガヨガを取り入れて、毎日ヨガを練習する習慣を身に付けませんか？

アシュタンガヨガと他のヨガの違い

- ★アシュタンガヨガでは、ポーズを練習する順番が決まっているので自分で考える必要がありません。
得意なポーズだけを練習するといった事もなくバランスよく身体を動かすことができます。
 - ★リラックス系のヨガではなかなか身に付かない**強さ**+しなやかさ、両方を手に入れることができます。
 - ★アシュタンガヨガを習慣にすると規則正しい生活が身に付き、健康になります。
また、食生活に気をを使うようになり、身体が引き締まります。
 - ★自分のペースで少しずつ練習を進めていくことができます。
 - ★年齢・性別・人種にかかわらず全ての人実践することができます。
- アシュタンガは、簡単ではありません、しかし続けることで肉体的恩恵以上のものが得られるとことに気づくでしょう。

コース内容

- ★基礎知識
呼吸・ポーズ・視点
- ★バンダ・・・エネルギー保持のテクニック
- ★ヴィンヤサシステム
- ★4回のコースで スリヤナマスカーラ(太陽礼拝)・スタンディングポーズ・フィニッシングポーズの一部を覚えられるように練習します(個人差がありますので目安です。)
- ★コース終了後にマイソールクラスにご参加いただけます。
- ★アシュタンガヨガの発祥地であるインド・マイソールで行われている伝統的な練習法に沿って指導します。
- ★3名の少人数制・

費用

4回 8600円

終了後にマンスリースパスをご購入の方は 1000円引き・5回チケットは 500円引き

講師

Mina

アシュタンガ歴 16年

インド・マイソールや正式指導者の下に定期的に通い練習を重ね、伝統的な練習法の実践者

アシュタンガヨガ正式指導者レベルⅡ (SYC Authorised Level Ⅱ)

芦屋にてマイソールクラスを指導

ganeshayoga37@gmail.com/090-6060-1918

ganeshayoga-ashiya.com