

ヨガ



まず始めに、ヨガはポーズの美しさや体の柔らかさを競うものではないということをお伝えします。他者と自分を比較したり競ったりしないことが大切です。

「ポーズ」「呼吸」「瞑想」を実践し、自分の外へ向いている意識を自分の内へ内へと向け、自分の心と体を感じ調和していきます。

ヨガという言葉は、サンスクリット語のユジュに由来し、結びつける、つなぐ、という意味を持っています。

マットの上での気付きや答え、判断する力を、マットの外へとつなげ、自分らしく生きていく練習を重ねていきましょう。

開講日 毎週クラス

①毎週水曜日 13:30～14:40

②毎週木曜日 19:45～20:55

隔週クラス

③第2・4土曜日 10:00～11:10

定員 各20名

みなさまが集中し、リラックスして受講できるようレッスン開始時間に余裕をもって教室にお入りください。

服装・持ち物

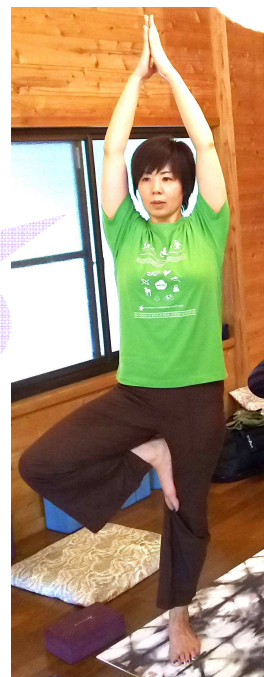
動きやすい服装、できれば裸足、
タオルまたはブランケット、飲み物（水が望ましい）

※ 空腹状態での受講が望ましいです。

講師

佐藤 菜穂子

（全米ヨガアライアンスRYT200修了）



【お申し込み先】

ペアーレ大仙

TEL 0187 (63) 8600