ヤムナ×ヨガ WS vol.1

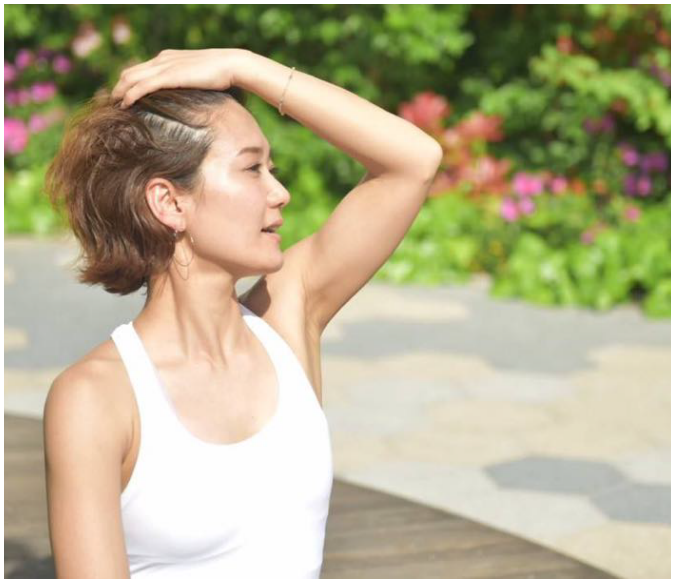
3.22 sun

15:00-17:00
●2 h：6,000 yen（税別）

- 太陽礼拝　自分の身体を観察
- ヤムナボール　股関節周り、お腹
- 太陽礼拝　変化を感じる
- ヤムナボール　下半身
- ヨガ フロー　捻りや後屈
- ヤムナボール　背骨
- シャバーサナ　心と身体の開放

デトックス！前屈を深める むくみのない体へ

自分の今日の体を観察するところからスタート。
まず、太陽礼拝を行います。その後、ヤムナボールを使い、股関節周りやお腹などに本来あるべき空間を作ります。ヤムナボールに自分自身の体重をかけるセッションは、とてもシンプルですが、身体の原理や解剖学に沿って行うため、一度でその効果を感じることができるメソッドです。股関節周りの本来の空間を作った後、再度、太陽礼拝を行います。次に下半身をヤムナで解します。力みが取れた体で前屈するのは驚くほど気持ちいい♪さらにフローで捻りや後屈もいれて、体の隅々まで動かします。最後のリラクゼーションの前は、ヤムナボールを使って背骨のケアを。背骨の筋肉が緩み、全身の神経根が刺激され、体も心もリラクゼーションへの準備が整います。さらに YOSHIMI 先生とKAORU先生がそれぞれ首や頭のマッサージを行い、シャバーサナへ。心も体も解放された究極のシャバーサナをぜひご体験ください！



YOSHIMI yamase

ヨガインストラクター／キッズヨガインストラクター

広島出身。10 歳からダンスを始め、22 歳で NY に留学。上京後、ヨガに出会う。「全てのひとにヨガを届けたい」と、受け持つクラスはベビーからシニアまで多岐に渡り、「日常にヨガを」をコンセプトに、シンプルでわかりやすい「伝わるクラス」を心がけている。
TODAY では、日曜のハタヨガを 2 レッスン担当。

KAORU ikehata

ヤムナ認定プラクティショナー

CMや広告、フィットネス関係のモデルとして活動する中で様々なトレーニングやスポーツなどを経験し、29 歳の時に、無理なく身体本来の美しさと健康を取り戻せるヤムナメソッドに出会い、認定プラクティショナーとなる。
クラス以外にもイベントやワークショップなど幅広く活動。
TODAY では、月曜のヤムナボディローリングを担当。

お申込み　お名前、ご連絡先電話番号をご明記の上、sagarayoga333@gmail.com までご連絡ください。

持ち物　動きやすい服装　ドリンク　汗ふきタオル

TODAYでご用意　ヨガマット

TODAY SAGARA YOGA STUDIO
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 2-6-9 1F
norikosagara-yoga.com/studio.html

TODAY
SAGARA YOGA STUDIO