



SAHO 先生ワークショップ

# 自律神経を整える キャンドルナイトヨガ

7.31 日 19:30~21:00

1.5 h : 4,000 yen (税別)

## キャンドルの灯りの中で呼吸を広げる。

疲労や痛みの原因でもある筋肉の硬直を一つ一つ解き身体を緩ませるストレッチをじっくりと行い、機能的な身体へと導きます。緩んだ身体は力が分散され、深い呼吸が身体に通り、安定感が生まれます。

呼吸が広がる身体、そしてキャンドルの灯りと共に集中力の高まる静けさの中、アクティブなフローで効果的にアーサナを取り交感神経を高めます。最後は優しいリラックスポーズで、血液の流れを穏やかにし地面に身体が溶け込むような、神経の静まりと、心と身体がくつろぐシャヴァーサナをご体感ください。



## SAHO nakagawa

小学から高校まで器械体操の選手として、数々の大会に出場。スポーツ指導や健康科学を専門的に学んだ後、心身共にしなやかで心地のよい状態にしてくれるヨガに魅力を感じ、インストラクターの道へ。現在はフリーヨガインストラクターとして、東京を拠点に地元東北でも体操教室でのヨガ指導を行っています。TODAY スタジオでは、■月曜 19:30- ハタヨガ ■水曜 8:00-TODAY 朝ヨガ、■土曜 9:00- リラックスヨガの3レッスンを担当しています。

お申込み

お名前、ご連絡先電話番号をご明記の上、[sagarayoga333@gmail.com](mailto: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 をご用意



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](http://norikosagara-yoga.com/studio.html)

TODAY

SAGARA YOGA STUDIO