

疲れたカラダとココロに効くクラス

回復のためのヨガ

※不定期開催

4/17(日)10:30~12:30

5/4(水)13:00~15:00

おうち時間が増えるなか
ゆっくりしているようで
なんだか取りきれない疲れを感じていませんか？

このクラスは私たちが
疲れや不安を感じるメカニズムを理解していくこと、
リラックスとは何かを学び、積極的に何もしないという事を体験していく時間です。

ボルスターやブロック、ブランケットなどの道具を使い、身体を優しくサポートしながら穏やかな状態でポーズに入ります。
ほとんど動かずにおこなうヨガです。

私たちは毎日たくさんの思考やマインドに動かされています。その慌ただしさ、
いつも「何かをしていなければならない」という思考から離れ、「なにもしない=Un-doing」ことを選ぶこと。
今回は、「行うこと=Doing」ではなく、なにもしない=Un-doing を練習していきます。
ただ在ること=Being をたっぷり味わいリラックスして過ごしていきます。
今にただ在ること、その時間を心地よく過ごし、心と身体の調和を図るストレスの少ない日常へと整えていきましょう。
初めての方も気軽にご参加いただける和やかなクラスです。

このような方にオススメです

- リラックスしたい方
- 最近疲れを感じている方
- 自律神経の乱れを感じている方
- いつものヨガや運動の後のセルフケアをしたい方
- 季節の変わり目で体調が優れない方
- 病気や怪我の回復期にあたる方

参加費:メンバーシップ 3,000円 非メンバーシップ3500円

※開催日近くのお日にちでのキャンセルはキャンセル料金が発生します。予めご了承くださいませ。
キャンセルポリシー:開催日の5~3日前/50% 前日当日100%