

ムーンデイ ワークショップ

/ 講師 しんのすけ



4/4(土)満月 荻窪スタジオ 5階 14:30~16:00

「ジャンプスルー&ジャンプバックWS」

アシュタンガヨガのジャンプスルーやジャンプバック、バカーサナ、シルシャーサナなどのアームバランス系アーサナを行う上での身体の仕組みとコツをお伝えする。特にピンヤサヤ、動きに焦点を絞ったテクニカルWS (レベル2~)。

4/19(日)新月 九段飯田橋スタジオ 午前7:00~9:00

「基本のアーサナを見つめ直す」

アシュタンガヨガの前半部に出てくる基本なアーサナを見直し、今の練習に繋げてゆきましょう。行う予定のアーサナはチャトラングダンダーサナ、ウルドヴァムカシユワナーサナ、アドムカシユワナーサナ、トリコーナーサナ A,B、パルシュヴァコーナーサナ A,B、プラサリータパドッターナーサナ、パールシュヴォッターナ、ヴィーラバッドラーサナ A,B など。ピンヤサヤを入れずに純粹に静止したアーサナを楽しみましょう(オールレベル)。

5/4(月祝)満月 九段飯田橋スタジオ 午前7:30~9:30

「アシュタンガシークエンスの中の伝統的アーサナWS」

このWSではアシュタンガヨガの連続シークエンスを多少崩して、ハタヨガの古典に記されている伝統的で重要なアーサナを中心に、プライマリーシリーズとインターミディエイトシリーズからピックアップしてレッド形式で行います。インターミディエイトのアーサナについては解説を入れて、両シリーズとも難易度の高いアーサナを無理に行うことはないのので安心してお越し下さい(レベル2~)。

※ 事前予約は必要ありません。

講師：しんのすけ

参加費：● IYC 通常チケット制

- マットのレンタル(¥300)もできますが、数に限りがあるのでなるべくご自分のマットをご持参ください。

レッスンに関するご質問やお問い合わせは下記へメールでお願いいたします。

→ vasudevashin@gmail.com

ムーンデイ ワークショップ

/ 講師 しんのすけ

