

ムーンデイ ワークショップのお知らせ

講師: キノシタケイコ

5/4(月祝)満月 荻窪 5F スタジオ 10:30~12:00

「腰痛時のセラピーヨガ」

慢性的な腰痛や、腰に違和感が在る時、どのように心身をほどいていけばいいのか？ 伝統的なハタヨガをベースに、セラピー的要素を織り込みながら実践していきます。ゆっくりご自分の身体を感じる事に集中して、心身の強張りをほぐしていきませんか？

5/18(月)新月 荻窪 5F スタジオ 10:30~12:00

「ベーシックなハタヨガからアーサナの基本を感じる。 アーサナの基本何だったけ？」

シンプルなアーサナを紹介していきながら、日頃見落とししやすいアシュタンガヨガのアーサナのポイントに繋げていきます。

上記2クラス共、初心者から上級者までどなたでもご参加下さい。セラピー的要素を踏まえ、ベーシックなアーサナに繋げていきます。

2クラス連続して受講されると、より自分の体を感じやすくなると思います。長年アシュタンガヨガを実践し、その中から経験した事、学んだ事のエッセンスをお伝えします。

講師：ケイコ

参加費：IYC 通常チケット制

