

# ムーンデイ特別クラス / 講師 モモ



## 荻窪スタジオ 5 階

8/14(金) am: 7:00~9:00

内 容：フルヴィンヤーサ / フルプライマリー レッドクラス

フルヴィンヤーサとは、伝統的に行われていたアシュタンガヨガの練習方法で、心身を高く浄化する効果があると言われています。フルヴィンヤーサの練習では各ポーズごとに毎回サマスティヒに戻り心身をリセットしながら、正確にシリーズの練習を行っていくことで、アーサナの流れはより瞑想的なものとなり、それに応じて呼吸もフローしていきます。強力で永続的な心身の毒性を取り除くために、そして怪我や病後の回復のためにも使われた練習方法と言われています。

8/30(日) am: 7:00~9:00

内 容：前屈徹底解剖講座

プライマリシリーズの主要なテーマである前屈系ポーズを徹底的にレクチャーします。アライメントはもちろん、ポーズをとりやすく安定させるためのコツ、ブロックなどプロップスの使い方なども含め、多角的なアプローチでポーズへの入り方を学んでいきます。また、ひとつひとつの前屈ポーズの身体的な効果についても解説していきます。前屈系ポーズが苦手な方はもちろん、指導方法やアライメント・アジャストメントなどを学んでみたいインストラクターレベルの方もぜひお越しください

※ 上記 2 クラスはどなたでもご参加頂けます。また、事前予約の必要はありません。

## 神保町スタジオ

9/13(日) am: 10:00~12:00

内 容：フルヴィンヤーサ / インターミディエート レッドクラス

参加資格：普段インターミディエートのポーズを、エカパダシルシアーサナ以降まで練習している方。もしくはスタンディングからショートカットでインターミディエートに入っている方。このクラスは 10 名限定の予約制です。

- 事前予約制：下記のメールへお申し込みください(当日参加はお受けしておりません)  
→ [momoshanti@gmail.com](mailto:momoshanti@gmail.com)
- 持ち物：ご自分のマットとラグをご持参下さい。  
(神保町スタジオは通常レンタルマットは無料ですが、このクラスはラグ持参の方でもレンタル代 300 円が必要になります)

講 師：モモ

参加費：● IYC 通常チケット制

※9/13 神保町クラスのみ事前予約が必要です

