

# ヨガニードラ(Yoga Nidra)特別クラス

## 【講座内容】

サンスクリット語で「睡眠」を意味するニードラ(Nidra)。ヨガニードラは身体と心を0(ゼロ)に戻す太古のヨガ瞑想法の一種です。心の静けさを見つめ、深い眠り...のような気持ちよい状態を作ります。

瞑想初心者の方も楽しんでいただけるプログラム構成となっています。前半はアサナで軽く身体を動かし、後半はシャヴァーサナで寝転び、インストラクターの言葉の誘導で睡眠と覚醒の間を彷徨う、心地よいリラックス状態(ヨガニードラ)を探求していきます。

ストレス解消や睡眠改善にも役立つと言われているヨガニードラ。ボーっとした微睡(まどろみ)、そして練習後のスッキリとした爽快感をお楽しみください。いつものアサナや瞑想クラスとは少し違ったレッスンをトムと一緒に練習してみましよう。

### 【日時：場所】

3/21(祝月) 16:30~17:45 @荻窪スタジオ 5階  
3/27(日) 10:00~11:15 @表参道スタジオ 2階  
4/2(土) 11:00~12:15 @表参道スタジオ 2階

### 【講師】 トム(TOM) IYC ヨガインストラクター

(日本生まれアメリカ育ち。インドダラムサラにてハタヨガ、ヨガニードラを習得)

### 【料金】 1回券 3,000円または IYC チケット

(予約は必要ありません。15分前に直接お越しください)

【持ち物】 ヨガウェア、ブランケット等(常温で練習しますが、身体が冷えないよう、お気に入りのブランケットなどがあるとよりリラックスいただけます)。お水、タオル、ヨガマット(レンタルもできますが、数に限りがあるので、極力ご自分のマットをお持ちください)

みなさんのご参加を心からお待ちしております。

[www.iyc.jp](http://www.iyc.jp)