

mukū

伝統的なヨガクラス

「リラックスヨガと呼吸のレッスン」 Relax yoga class (English is available.)

【開催日】 9月1日(金)、9月16日(土)、9月21日(木)

mukū (むくう) ではインドの伝統医学であるアーユルヴェーダを基にした

「トリドーシャバランスシリーズ」のヨガクラスを行っています。

自然の流れに沿ってポーズの順番は定まっているため、いつでも変わらないヨガを行っています。

ゆったりと身体を動かしながら自分自身の心地よさを探して楽しむような感覚です。

老若男女、体の硬さやヨガの経験は問いません。

少しずつリラックスを積み重ねて、身体も心もしなやかに変わっていく
自分を感じてみませんか。

9月は「リラックスヨガと呼吸のレッスン」を行います。

ヨガで身体を緩めてからアーユルヴェーダの呼吸法を行って
リラックスを深めていきましょう。



- 【場所】 みんなの森ぎふメディアコスモス つながるスタジオ
- 【時間】 19:30~20:45 (75分クラス) ※5分前までにお越しください
- 【料金】 1200円 (初回体験 500円)
- 【持ち物】 ヨガマット (マットレンタル 200円)、動きやすい服装、タオル
- 【申込方法】 参加者様のお名前、連絡先(メールアドレス)、参加希望日を明記の上、
下記のメールアドレスまでご連絡ください。ご質問もお気軽にお問合せください。
- 【メールアドレス】 yogamukuu@gmail.com
- 【ホームページ】 <https://yogamukuu.tumblr.com/>
- 【Instagram】 ysy02

※男女問わず参加できます。持病がある方はご相談ください。

※妊娠中の方は参加できませんのでご了承ください。

※Please make a reservation: You are welcomed to join in any classes.

If you interested in this yoga classes, you can contact me in English.

【講師】 Yasuyo : Shri Kali Japan ヨガ指導者養成コース修了
(全米ヨガアライアンス 200時間準拠)

