



リラックス夜ヨガ 2月6日(木) 18:20~19:20



リラックス夜ヨガ さてどんな講座なのか？ 早速体験！！

ゆったりした音楽が流れる中、megumi先生の柔らかな声のお話が始まります♪

今日は節分のお話。徐々に手や足を動かし、猫のポーズなど身体伸ばしたり

ゆらゆらしたり、仰向けになり、足上げたり、抱え込んでゴロゴロ、身体全体心地よく

ゆったりと時間が流れていきます。お部屋が暗くなり、仰向けでお休みタイム🌀

ゆっくり手足を動かし、起き上がり、挨拶して終了。

♪身体リラックス♪

♪心リフレッシュ♪

忙しい毎日をご過ごしている皆様、たまにはこんなゆったり時間も大切ですね。

気分すっきり、また明日から頑張りましょう🌀

