

アウトドア ヨガ講師紹介

2021年7月24日(土) 18:30~19:30

☆心とからだスツキリヨガ

講師: 賀屋 幸子

夏の夕暮れ時に芝生の上で空を眺めながら、ココロ・カラダ・呼吸をゆるめる心地よい時間を体験してみましょう。運動が苦手な方、ヨガが初めての方にもおすすめです。



2021年8月7日(土) 7:30~8:30

☆目覚めのヨガ

講師: 沖原 友里



朝の澄み切った空気、大きな空の下でヨガを行い、心と身体をじっくりと目覚めさせます。太陽、風、虫...自然と一体になり、心地の良い呼吸とアーサナで自分自身と向き合う時間を楽しみましょう。運動が苦手な方、ヨガが初めての方にもおすすめです。

2021年8月28日(土) 18:00~19:00

☆心とからだスツキリヨガ

講師: なお

ゆったりとからだをほぐし、整え、自分の中の元気になる力を目覚めさせるクラスです。運動が苦手な方、ヨガが初めての方にもおすすめです。夏の暑さで疲れ気味の心とカラダをリフレッシュしていきましょう。

