

『アシュタンガヨガのポーズを学び身体を動かす』

①太陽礼拝A・B

13日(木) 11時から12時30分

②立ちポーズ

14日(金) 11時から12時30分

③座りポーズ

15日(土) 11時から12時30分

ポーズ名の意味(サンスクリット語)をひろいながら、ポーズの方向性を確認し、後半は確認したことを踏まえてしっかり身体を動かします。
アシュタンガヨガの練習を始めたばかりの方、これから始める方、慣れている方。
どなたでも参加ください。

☆yuko.kインストラクタープロフィール☆
下記、ぜひご覧ください。

<https://www.yoga-univa.jp/instructors/358>