

UNIVAオンラインイベントクラス

9月22日（火曜） 15時半から17時

『 ヨガの話とヨガニドラ 』

人は5つの層によって構成されている...というパンチャコーシャの話を中心に、日々の生活に繋がるようなヨガの話をしていきます。

その後はヨガニドラで、心身ともにしっかり緩めて休めます。ヨガニドラはリラクゼーション効果が高く、疲労回復を促します。また、頭の中がスッキリと整理されるため、静かな時間を過ごしたい方や気持ちを切り替えたい方、瞑想の準備としてもおすすめです。

※ヨガニドラとは、リラックスした姿勢で行う、身体を動かさないヨガです。眠りに落ちる前の微睡んだ状態で、ガイドの声に耳を傾けながら、自分自身を丁寧に感じていきます。

参加費1500円

☆yuko.kインストラクタープロフィール☆

下記、ぜひごらんください。

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