



★スペシャルクラスのご案内★

 6:30-8:30 スペシャルハタヨガクラス ★開催日2月7.21日(Sat)


講師：Guru アシスタント mai

120分と聞くと長く感じてしまうかも知れませんが、ずっとアーサナ(動き)をやり続けているわけではありません。出来る限り、皆様一人一人へフォーカスしながら、より効果を上げたクラスを目指しています。インストラクターも2人入り、説明や効果、それぞれの特徴などお話しさせて頂いたりしますので、ヨガを深めるにはとても優れたクラスです。

 14:00-16:00 スペシャルハタペアヨガクラス ★開催日 2月14日(Sat)

講師：Guru アシスタント mai

わざわざバレンタインデーに設定したわけではないですが(笑)ペアヨガ再開！
ペアで行う事で**2倍の効果！！**やっぱり人は一人じゃ生きられないよね♡
ペアの相手に爪が刺さらないように、切ってきてね。


 7:30-9:30 スペシャルラージャヨガクラス ★開催日2月8.15日(Sun)

講師：Guru アシスタント mai

瞑想へ到達するには、3時間半かかるとも言われます。

120分かけて、徐々に体から呼吸、心からチャクラ、すべてを整え瞑想への導きをじっくりと行っていきます。今まで、気が付かなかった自分に出会うことができるクラスになっております。瞑想によって、心身共に、リラックスした人生を送ることができます。

今までに経験したことがないような、リラックスの感覚、目に映るものすべてが、神聖で感謝に満ちた感覚へなっていく事でしょう。

 19:00-21:00 スペシャルギャーナ+Q&A ★開催日2月11日(Wed)

講師：Guru

普段のギャーナヨガに加えて、質問をしながら進むクラス。

質問が次第に、真実への一歩になるかも。

もちろん、哲学的な事から、社会的なことまで、あなたの不思議や、理解したいこと、出来る限りお答えさせていただきたいです。

.....*.....*.....*.....*

持ち物：YOGA マット(ない方は**有料レンタルマット**をご利用ください)ハンドタオル

※YOGA SPA 備付のYOGA マットはご利用できませんので、ご了承下さい。(2/11 座学を除く)

注意事項：開始時間の**30分前**より**スタジオに入る**ことができます。クラス開始**5分前**に**施錠**させていただけます。**料金前払い制**になりますので、お時間に余裕をもってお越しください。

クラスの録音撮影は禁止です。

スタッフがHP やFB へ投稿する写真を撮影させていただいておりますご協力お願い致します。

