

# ★スペシャルクラスのご案内★



6:00-8:00 ソウルヒーリングラージャヨガ ★開催日 4月11.25日(Sun)

講師：Guru アシスタント mai

特別な器具を使い、ソウルヒーリングを行うラージャヨガスタイルのクラス  
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。  
瞑想だけではなく、体、呼吸を使って、心、知識を使うクラスです。  
自分自身をヒーリングしていきましょう。



7:00-9:00 スペシャルハタの真髄 ★開催日 4月12日(Sun)

講師：Guru アシスタント mai

アーサナ(動き)をやり続けているわけではありません。ハタヨガを行った効果が実感できるようなクラスです。説明や効果、それぞれの特徴などお話しさせていただきますので、ヨガを深めるにはとても優れたクラスです。ハタヨガの真髄をグルジから伝授してもらいましょう!



14:00-16:00 アロマタッチ入門 ★開催日 4月19日(Sun)

講師：橋育代(メディカルアロマニスト)

doTerraのアロマタッチとは?オイルの効能、使い方、を学びます。今回は入門として、みんなでハンドマッサージをしていきたいと思えます。

手にはたくさんのツボだけではなく、プラーナ(生命エネルギー)の入口でもあります。エッセンシャルオイルで浄化とリラックスをして行うハンドマッサージを是非習得しましょう。  
クラス終了後に1階Havanにてお茶のご用意もしてあります。ご一緒にいかがですか?



10:00-12:00 ヨガセラピー式代謝アップ ★開催日 4月29日(Wed)

講師：Guru アシスタント mai

セラピー式で代謝アップ! ボルスターやブロックなど活用しながら、楽しく、リラックスして、代謝をあげていこう! がコンセプト。  
代謝アップ技術をグルジより取得しましょう~。

.....\*.....\*.....\*.....\*

持ち物：YOGA マットできたら持ってきてください。(有料レンタルマットございます)ハンドタオル

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。早朝クラス開始5分前に施錠させていただきます。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ご遠慮ください。  
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。

