

★スペシャルクラスのご案内★



★開催日 5月1日 (Fri) 14:00-16:00

骨盤調整ヨガ

講師：Naomi Fukuda

骨盤はボディラインの美しさを左右する大切な部位です。特に女性にとっては、毎月の生理・妊娠・出産・産後と、そのライフステージに合わせさまざまに変化します。骨盤の動きを理解し、しなやかに保つことで、自分本来のもつ美しさを維持できるといってもいいでしょう。骨盤を調え健康で美しくなりましょう。



★開催日 5月4日 (Mon) 10:00-12:00

ナチュラルライフスタイル

講師：Naomi Fukuda

1日の理想的な生活 「ディネチャリア」を一緒に学びましょう。

起きる時間、起きてからすること、食事、運動、入浴、睡眠などについてが定められています。

やってみるまでは、『めんどくさい』と思う人も多いかもしれませんが、できることから少しずつやってみるとほんとに毎日が変わります。健康的で、心と体を自宅でお金をほとんどかけずに幸せになれる。もしディネチャリアを知らなかったらどうなっていたら？と考えてみたとき、この知恵の大きさに初めて気がつきました。



★開催日 5月6日 (Wed) 19:00-21:00

サンスクリット語&キールタン

講師：Guruji

サンスクリット語ファンの皆さまお待たせしました。神様の名前をサンスクリット語で書けるようになろう！とキールタンが組み合わさり、スペシャルな時間になる事間違いなしです。



★開催日 5月16. 30日 (Sat) 6:00-8:00 ソウルヒーリングラージャヨガ

講師：Guruji アシスタント mai

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深い意識を感じることができるクラスです。

瞑想だけではなく、体、呼吸を使って、心、知識を鍛えるクラスです。こちらのクラスでのみ、特別器具を使って行っております。



★開催日 5月17日 (Sun) 7:00-9:00 スペシャルハタの真髓

講師：Guruji アシスタント mai

ハタヨガの目的、それは、エネルギーを作り最終チャクラまであげる事！それが、真髓でしょう。

ステップを踏みながら、エネルギーを作り、そして開花させましょう。ヨガを深めるもっとも優れたクラスと言えるでしょう。ハタヨガの真髓をグルジから伝授してもらいましょう！

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

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。

