

★スペシャルクラスのご案内★



★開催 6月6.13日(Sat) 6:00-8:00 ソウルヒーリングラージャヨガ

講師：Guru 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。終了後の感受性豊かな感覚に自分でも驚くかも。



★開催日 6月7日(Sun) 12:00-14:00 ハタヨガの真髄

講師：Guru 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、真髄でしょう。

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



★開催日 6月6.13日(Sat) 18:00-20:00 改善セラピー

講師：Guru アシスタント mai

ウォームアップルームの活用方法と、心身を改善するためのヨーガセラピー。

アーサナや呼吸法、またアーユルヴェーダの知恵を使った改善法のクラスです。これから訪れる病気、症状予防の為、あなたの周りの人が困っていたら、是非一緒に受けて欲しいヨーガセラピー。

2回連続して受けることをお勧めします。

第1回目は、ぎっくり腰、腰痛、ハムストリングス下半身の為のクラス

第2回目は、肩こり、首の痛み、上半身の為のクラス



★開催日 6月24日(Wed) 19:00-21:00 ナータ&キールタン

講師：Guru DIDI 達

いつものバクティーとはちょっと違う！

インドの3人お姉様、DIDI 達とグルジのキールタンは盛り上がりがないわけがない。

言葉に表せないような、時間になること間違いなしです。

DIDI の歌声を聞く事も、神への献身的愛を生で見られることも、日本に居ながらにしては、普通に体験できない、特別な時間。

こんなチャンスを見逃さないで。

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

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きます。ご協力お願い致します。

