

基礎を学ぶ ヨガ教室開催





日程・内容
担当講師

4/9、16、23(土) 17:30~18:45 基礎を学ぶヨガ教室

【ヴィンヤサの基本をレクチャーを交えながら学ぶ75分レッスン】

流れるような呼吸と動きの同調を意味するヴィンヤサ。
ヨガのポーズを本来の骨格の位置（ニュートラルな脊柱・骨盤等）で保持しながら呼吸と同調させて（ヴィンヤサ）いくことにより、体の歪みを解消し、姿勢バランスを整えます。全身のシェイプアップと内臓の活性化を促進することにより、美肌や代謝の高い体を作るのに効果的。その基本を学ぶ75分クラスです。ヨガが初めてのかたから、さらに深めたいにお勧め、1回のみ参加もOKです！

	日程	内容詳細	担当講師
パートⅠ	4/ 9(土)	★じっくり行うヴィンヤサヨガⅠ★ 呼吸と自分を向き合う時間を十分に取って行う75分	赤沼直美 
パートⅡ	4/16(土)	★立位のアーサナから身体のコントロールを学ぶ★ 立位のアーサナ（ポーズ）を中心に脚のバランスの体幹の安定をさせながら上肢を呼吸と共に動かすことによって姿勢保持の筋肉にアプローチをかけいきます。呼吸と身体と同調により可動域が広がり、美しい姿勢作りと血行促進させ身体の代謝を高める事ができる爽快なクラスです。	吉橋扶美子 
パートⅢ	4/23(土)	★様々なアーサナのアプローチ方法の気づき★ 「ハタ ヴィンヤサヨガZERO」 アーサナ（ポーズ）の探求は難しいアーサナに取り組むだけではありません。自分の身体を知って、自分に合ったフォームで 身体に過度なストレスを感じず行うことが大切です。ブロックやストラップの活用も取り入れながら様々なアーサナのアプローチ方法と自分に合ったフォームを発見することで、どんなクラスに出ても自分の為の練習として行えるような幅広い対応力を身につける75分クラスです。	馬場真澄 