

『アシュタンガヨガ

初夏の特別クラス[✧]』



講師：あゆみ

5/12(土) 9:30～11:30 スーリヤナマスカーラ、太陽礼拝を学ぶ

アシュタンガヨガプラクティスの入口であるスーリヤナマスカーラは、単なる身体的ウォーミングアップでは無いことなどを学びます。呼吸、視線、エネルギーの中心に鍵をかけ、身体の内側の繋がりを感じ、そして瞑想的であること。

座学後、呼吸の運び、基本的な動きをレクチャーし、その後カウントに合わせてスーリヤナマスカーラからスタンディングまでを行います。いつも心に太陽を。動く瞑想にゆだねてみましょう。



6/9(土) 9:30～11:30 フルヴィンヤサでハーフプライマリーレッド

フルヴィンヤサは1つ1つのアーサナを全てサマステティヒから始め、サマステティヒに戻ります。太陽礼拝に各アーサナ(ポーズ)がついているとも言えます。前半でヴィンヤサについての座学後、本番に挑みます！

今回はフルヴィンヤサでハーフプライマリーまでのレッドクラスを行います。呼吸で流れる様に動き、アーサナにこだわり過ぎず、心身浄化、エネルギーチャージ、持久力を養う事が出来ます。梅雨のモヤモヤ対策に。色々汗で流しましょう。

6/23(土) 9:30～11:30 初めてのマイソールスタイルクラス

はじめにプラクティスの進め方をレクチャー致します。カウント進行ではなく、各自の呼吸のペースでプラクティスを進めます。マイソールスタイルでは『アーサナの順番を身につけて行くこと』も練習の一つ。今出来ることを基本に、アーサナに挑戦し、自分への理解を深めて行きます。必要な時に講師のアジャストメントやアーサナの指導が入ります。マイソールスタイルにご興味ある方、この機会にチャレンジしてみましょう。既にマイソールスタイルを始めてる方も大歓迎です。案ずるより産むが易し。肩の力を抜いてお越し下さい。

※レンタルマットに限りがあるので、なるべくご自分のマットをご持参ください。

※予約は必要ありません。当日 15 分前までにスタジオにお越しください。

料金： 通常チケット制

場所： IYC 世田谷スタジオ

住所： 世田谷区赤堤 4-3-7

右記の QR コードを読み込むと Google Map が開きます→

