



## リラックスヨガ

完成されたポーズをを目指すことよりも、そこに至るまでの過程を味わい楽しみながら、内面に実際起きていることを受け入れることを大切にしていきます。体を整えるだけでなく、精神的な落ち着きを得られるのが特徴です。余分な緊張を緩め、リラックスして、無理せず自分のペースで行えるヨガなので、初めての方はもちろん、体の硬い方にも安心してご参加いただけます。



**日時：**7月4日（火）、5日（水）、6日（木）

**場所：**The chancery hotel 4階「響」ラウンジ

**参加費：**無料

**持ち物：**動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット

**対象者：**ヨガ初心者の方から経験者の方、ヨガに興味のある方からお好きな方

**所要時間：**60～70分程度

**内容：**クラスでは呼吸法から始まり、やさしいウォームアップの動きから徐々に身体と心の緊張を緩めていくことから始めていきます。そこから土台を安定させ身体の軸を大切にしながらヨガのポーズ（アーサナ）へと移っていきます。後半に10分ほど仰向けでリラクゼーションの時間を持ちます。

※インドのヨギ、スワミクリパル師の教えに基づいて1960年代全米に広まったクリパルヨガ『気づきのヨガ』とも言われるヨガをベースとしています。

**講師：**住山久枝（トヨタエンタープライズインディア）

- ザ、チャンセリーホテル「スパサラ」マネージャー
- シバナダヨガ ATTC 終了
- クリパルヨガ教師

