



「ヨガプロップスを使ってアーサナを深める」

yoga lesson 参加者募集中

プロップス使用未経験者、購入を悩んでいる方、是非ご参加ください。



♡♡ブロック、ベルトの選び方とヨガアサーナの取り方♡♡

★プロップス(ブロック、ベルト)の効果★

- ・身体の可動域を広げる——安定し、ポーズを深める
- ・身体のバランスや軸を整える——正しい筋肉を使う
- ・身体の負担を軽減する——ケガの防止、リラックス状態、長時間キープができる

【開催時間】

11月30日(日) 10:00～11:30 (90分)

※ 9時45分～スタジオ入室可

【参加費】 1,650円(当日精算)

【備考】

※ レッスン中にブロック、ベルト提供

【定員】

30名

【持ち物】

動きやすい服装、水、バスタオル1枚、
フェイスタオル1枚

【インストラクター】 リシン

以前、仕事の中に、残業や出張とハードに働く中、肩こりや冷え性、肌荒れなどのトラブルが多く、改善する為に、ヨガを始めた。新陳代謝が活発になり自力で不快な症状を改善させることに成功する。自身が経験したヨガの心身の恩恵を多くに人々に伝えたいという思いから、約13年、インストラクターとして活動しております。

- 全米ヨガアライアンス RYT500取得
- リストラティブヨガ資格 取得
- ウーマンライフヨガ資格 取得
- 陰ヨガ資格 取得
- ヨガインストラクター資格(株式会社アールカンパニー) 取得



このレッスンに参加したい方は、フロントにてご予約ください。