SIVANANDA YOGA EASY CLASS

やさしいシヴァナンダヨガクラス

シヴァナンダヨガが初めての方、ゆっくりシヴァナンダヨガを楽しみたい方におすすめです。シヴァナンダヨガ定番の流れを１つ１つ丁寧に進めていきます。アドヴァンスポーズはやさしいポーズにアレンジしてご紹介します。マントラで始まり、マントラで終わります。ポーズとポーズの間はシャヴァーサナでリラックスします。

こんな方におすすめ

◆ヨガを始めたばかりの方　◆ヨガで体をほぐしたい方
◆ヨガでリラックスしたい方