



SIVANANDA YOGA CLASS



YOGA ME!

シヴァナンダヨガクラス

インドで西洋医学の医師だったスワミ・シヴァナンダの弟子、スワミ・ヴィシュヌ・デヴァナンダによって世界的に広められたヨガの流派です。呼吸法、太陽礼拝、12のポーズ、ファイナルリラクゼーションの流れは世界共通です。ポーズとポーズの間はリラクスポーズで休息を取ります。

こんな方におすすめ

- ◆ヨガでアクティブに動きたい方
- ◆ヨガで心身の緊張を取り除きたい方
- ◆自立神経をリセットしたい方