



RESTORATIVE YOGA

リストラティブヨガクラス

重力に身を委ねて深いリラクゼーションを体験するヨガです。リストラティブヨガでは、道具を活用してポーズを5～15分ほど保持します。時間をかけて体の力を抜き、ポーズを深めていきます。体だけでなく心も深く癒される時間を過ごすことができます。

こんな方におすすめ

- ◆リラックスしたい方
- ◆自律神経をリセットしたい方
- ◆心身ともに疲れを癒したい方
- ◆体を動かすのが苦手な方