

8月3日(土) & 8月31日(土) 16:30-17:50 代行のお知らせ 気めぐりヨガ(Barie) ★



ルーナヴィンヤサヨガ (Sayako) ★★ ★

【メッセージ】

ルーナ(月) ヴィンヤサとは月の満ち欠けのリズムと女性の骨盤の動きに合わせて身体を整えるメソッド!!

この世の中には太陽と月の2つの要素から成り立っているとされています。

ヨガの中で有名な「太陽礼拝」は活力溢れる男性的な"陽のエネルギー"。

それに対し、「月礼拝」は優しさと内なる強さを秘めた女性的な"陰のエネルギー"を持っています。

月が私たちに与えてくれる影響はとて大きく、夜空に浮かぶ月を静かに眺めているだけで満ち足りた気持ちに豊かにしてくれます。ずばり!! 《月礼拝は女性のためのヨガ》なのです。

月のエネルギーを感じながら動いていくことで、ココロとカラダがときほぐれます♪

今ある状況を受け入れ、自然に感謝し、自分を愛して、本来のしなやかさを感じてみませんか？

【こんな方にオススメ】

* 月に興味がある方 * ココロとカラダを柔軟にしたい方 * 恋愛も仕事も運氣UPしたい方

【Sayakoプロフィール】

幼少期より13年間新体操を習い、身体を動かす楽しさや表現する楽しさを学びました。大学では体育大学に入学し、ダブルダッチという縄を2本使ってパフォーマンスをするスポーツに魅了され、4年間は世界を目指して打ち込みました。学生時代にヨガと出会い、某ホットヨガスタジオで5年間インストラクターとしてヨガを教えるしていました。

ヨガを通して、人生をより豊かに過ごしていただきたいと思っています。「今」この瞬間を大切に、シンプルに生きる道しるべとしてヨガのツールはとて大切だと思っています。ぜひ一緒にヨガをしましょう♪お待ちしております。

