

8月3日（土）13:30-14:30 代行のお知らせ
東洋アロマヨガ ～ 《季節》の香り～（千明）★

めぐりケアヨガ（Ayaka）★

前半は指ヨガやマッサージで楽しくカラダをほぐし、中盤からゆったりした呼吸のリズムに合わせて流れるようにアーサナを取っていきます。体内の流れを促すフローで快適なカラダと心の状態へ自分自身を導く1時間。

【メッセージ】

体内循環を促しカラダの不調や心の浮き沈みを整えるクラスです。血行不良やむくみ、元気が出ないなどの体調不調は体内のめぐりのバランスが崩れることで引き起こされます。自分のカラダを思いやりながらゆったりしたヨガのアーサナや簡単なマッサージで自分自身のケアをしていきましょう。自律神経のバランスを整えたい方、リラックスしたい方、夏バテ改善などにおすすめです。

【Ayakaプロフィール】

北海道出身。前職、声優、広告営業を経て2014年某ホットヨガスタジオに転職。公式トップインストラクターを2期連続で務める。会社員時代の過去にカラダと心のバランスが崩れ引きこもりを経験したが、ヨガに出会い改善。

見違えるほどに体力が付き、快適で健康なカラダになることで笑顔が増え人生が楽しめるようになった。自分の経験を活かし、カラダと心を元気にするヨガを日々伝えている。

■全米ヨガアライアンス200 ■フェイシャルヨガTT終了 ■メンタルヘルスケアヨガTT終了 ■肩甲骨ヨガTT終了
■シニア・マタニティヨガTT終了 ■チェアーヨガTT修了 ■セロトニン・ストレスオフトレーナー養成講座修了。

