6月22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）★

美腸ヨガ（Sayako）

【メッセージ】
皆さんは普段、「胃や腸を休める、労わる」という事をしていますかˆˆ？
私達の腸は１日を通して絶え間なく消化・吸収などの働きを繰り返していきます。ストレスを溜めがちな私たち現代人は、腸にもストレスが溜まりがち。お肌やからだの不調はその腸内環境が原因ということも。
腸は【第二の脳】【肌の鏡】とも言われている、健康には欠かせない場所です。
腸のはたらきを良くすることで全身の代謝が上がり血液循環もよくなります♪
腸を刺激し便秘や下腹のお悩みにさよならしましょう♪♪　身体の中からスッキリ！！
目指せ、腸美人♪

【こんな方にオススメ】
・心身のリラックスをしたい方　・腸を元気な状態にしたい方・頭で考える事をお休みしたい方
・便通を良くしたい方
＊お腹を刺激するポーズやマッサージを行いますので、レッスン前1時間はお食事を控えることをお勧めします

【Sayakoi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も大切だと思っています。ぜひ一緒にヨガをしましょう♫お待ちしています。

6月22日（土）15:00-16:00代行のお知らせ
オリエンタルブレスヨガ （千明）★★★

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言われています。
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も大きく、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　＊恋愛も仕事も運気UPしたい方

【Sayakoi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も大切だと思っています。ぜひ一緒にヨガをしましょう♫お待ちしています。