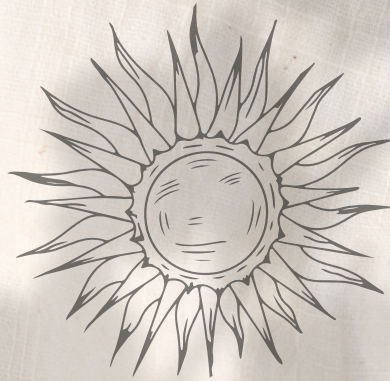
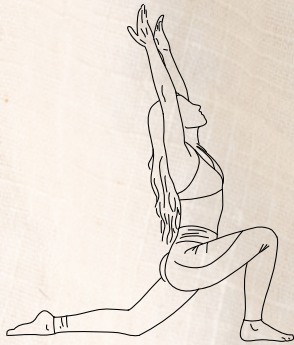


太陽礼拝 X セルフアセスメント



～ヨガ的内観で整え、来年へ向かう時間～

12.14 (日)

10:05 - 11:45

初台駅から徒歩4分



講師 AYA



講師 MOMO

“今の自分”の身体と心を感じる年末の特別ワークショップ。

前半は、太陽礼拝を3つのアプローチで丁寧に深め、じっくり味わいながら、呼吸や身体の声を通して“今の自分”に気づいていきます。

後半は、セルフアセスメントシートを使って、今年の自分の変化や来年のテーマを見つめる内観パート。ヨガ哲学の基本であるヤマ・ニヤマ（心や行動の指針になる教え）を日常に落とし込んだお話や、参加者の皆さんとの“気づき”についての対話の中から、来年に向けて大切にしたいテーマが自然と見えてくる時間です。

動きたい方も、ゆったり整えたい方も大歓迎。
年末にふさわしい、静かであたたかなヨガ時間です。



KAMAL
HOLISTIC APPROACH YOGA

<https://www.sayayogasg.com/>

初台クラス詳細



お問い合わせ/お申し込み

