

自分に。大切な人に。全てのものに。

1年の感謝を込めて、108回の祈りを・・・。

太陽礼拝 108回

太陽礼拝では礼拝1回毎に1つずつ煩惱が浄化されると考えられています。
ただ、「今の瞬間、今の呼吸、今ある幸せ」に感謝しながら動く108回。
終わった時、なんとも言えない達成感と爽やかな感覚に満たされるでしょう。
1年の煩惱を洗い流し、新たな気持ちで年を迎えましょう。

日時：2018年12月30日（日） 10時30分～12時30分（その後、お茶会忘年会）

参加費：¥2000（もしくはチケット1回分消化）

場所：Aerial Yoga Studio Apple 定員：15人

講師：Shintaro

<太陽礼拝後は・・・ Aco&Shintaro とお茶会忘年会！！>

※お茶会忘年会は太陽礼拝参加者 ¥500

参加者以外 ¥800 になります。

※太陽礼拝・お茶会忘年会のご予約は HP のスケジュール
からご予約ください。



アシュタンガヨガ

日曜日 9:30~10:45

日曜日 第2週目・第4週目 16:30~17:45

★イチオシ Point★

- ・アシュタンガヨガの基礎が学べる！
- ・呼吸とポーズを連動させることでエネルギーをチャージ！
- ・「代謝 UP!」「筋力 UP!」によるダイエット効果！
- ・心を落ち着かせストレス軽減に繋がる！
- ・毎日の食事を見直すようになる！

ヒーリングハタヨガ

水曜日 19:30~20:45

★イチオシ Point★

- ・快眠に導くゆったりヨガ！
- ・ヨガ初心者の方・体が硬い方にもオススメ！
- ・柔軟性の向上！
- ・バランス感覚の向上！
- ・心のリラックスができる！！

キャンドルヒーリング隠ヨガ

日曜日 第2週目・第4週目 18:15~19:30

★イチオシ Point★

- ・身体と精神にヒーリング効果！
- ・巡りの良い体へと導く！
- ・可動域を取り戻す！
- ・全身の組織に新たな活力がもたらされる！
- ・体への感謝の心を育む機会！
- ・自分を思いやることができる！

今月のイチオシ先生！！Shintaro 先生！！

生徒にとっての必要なアプローチを探し、わかりやすいアシュタンガヨガのクラスが好評。爽やかで優しいリードで生徒さんからも人気のインストラクター！！
いろんなイベントにも出演され、
Apple 以外でも大活躍です！！

Instagram : shinchan.shintaro

