

108回太陽礼拝WS

— 108 Surya Namaskara WS —

108あるといわれる煩惱。

煩惱と言うと、なんだか「やましい」ことや「自分の汚点」のように思われがち。

ですが、そんなことはありません。そもそも煩惱とは、「身体や心を煩わすもの」のこと。

すなわち、その108の中には、「今年の疲れ」、「悩み」、「溜まったストレス・疲労」、「来年への不安」などなど。

それらは決して、心の弱さや自身の怠りからくるものばかりではなく、

頑張っている人、精一杯生きているからこそ、つきまとうもの。

今年の身体と心に溜まった煩惱を、108のマントラ、スリヤナマスカラとともに、解放していきましょう！

108回目の太陽礼拝の後には、きっと澄みわたるような身体と心に。

師走の忙しい時こそ、自分を取り戻すヨガを！

皆さまと良い年を一緒に迎える準備ができると幸いです。

オンライン受講可能！
全国のクシャナ会員の皆さん、
ぜひ一緒に(^^)/

12月29日(水) 10:30-12:00

講師 | 長島千比呂 (Chihiro)

会場 | クシャナヨガスクール
たまプラーザ校 3F

受講費 | クシャナ会員: 3,300円
一般: 4,400円

オンライン(会員限定): 月謝チケット 1回分

(今年の感謝を込めて、オンラインでの受講は
月謝チケットにてご受講いただけます！)

定員 | スタジオ22名 オンライン00名



お申し込み

📞 045-309-7293

✉ reserve@ksana-yoga.com