

2023年開催決定!!

自由が丘

クシャナヨガで

たまプラーザ

新しい“好き”と出会うワークショップ

ワークショップの中では、苦手と感じていたもの、好きになれないと感じていたものが、おのずと好きになれるように—。

自分の好きなところを新しく知る。相手をもっと好きになる。ヨガの好きどころが増えていく—。

こんなやり方があったんだ!こんな体験はじめて!もっとやりたい!“好き!”そんな体験が待っているクシャナワークショップ!

今年から新スタートする、クシャナ会員様限定の定期的なイベント【kSaNa Shanti Day】や

ヨガが身近になる【YOGA Life 講座 Satsangha】も開催します!

歓喜に満たされたライフをあなたに!“好き!”がいっぱい詰まった2023年が始まる—。



1.15日 10:00-11:00

たまプラーザ by Makoto, Kan

ペアヨガ ともに委ね合う、
からだも心も温まる時間。



1.21日 15:00-16:30

自由が丘 by Sophie

アグニを高めるアーサナと
呼吸法

アグニ=火。それはおへその奥のマニプラチャクラにあります。火のエネルギーを高めるポーズから呼吸法まで実践していきます。ほっかほかの体験をぜひ一緒に!



1.28日 たまプラーザ by kSaNa All Staff

会員限定



1月テーマ: 冬を楽しむ

1.29日 9:30-10:30

会員限定

たまプラーザ2F (Shala) × Zoom
by Chihiro

1th YOGA Life 講座 Satsangha

ヨガが三日坊主になるのはなんでだろう?
「Abyasa-修習-とVairagya-離欲-の不思議な関係」

- 受講費: 月謝チケット1回分
- Zoom受講OK!



2.11日 17:00-18:00

自由が丘 by Makoto, Kan

ペアヨガ 体も心も一緒に癒される。
拡がりを一緒に体験する。



2.23日 木祝 たまプラーザ by kSaNa All Staff

会員限定



2月テーマ: 瞑想はじめ-心の旅にでる-

2.24日 9:30-10:30

会員限定

たまプラーザ2F (Shala) × Zoom
by Chihiro

2th YOGA Life 講座 Satsangha

- 受講費: 月謝チケット1回分
- Zoom受講OK!



2.25日 15:00-16:30

自由が丘 by Chihiro, Sachiko

Vinyasa
コトハジメWS

一呼吸一動作で動くヴィンヤサ。流れを乱しやすいヴィンヤサのチェックポイントを丁寧に解決していくWS。全ての呼吸が、全てのポーズが、繋がりに心地の良いリズムにのっていくヴィンヤサの体験をぜひ!



3.1日 9:00-12:00 ※スタジオ休業日

自由が丘 by Sophie

3H Asana Practice

TTCではおなじみの3時間のアーサナプラクティス。感度も集中力も磨かれる。自分の体と心と繋がりがプラクティスを。



3.12日 10:00-11:00

たまプラーザ by Makoto, Kan

ペアヨガ

二人だからこそできる
ヨガポーズに
チャレンジ!



3.18日 17:00-18:30

自由が丘 by Takayuki

座位のポーズの快適さを知る

座位で腰が立つ、土台の安定感や深まりを、基本的なポーズで体験していきます。



Information

- 受講費:
3,300円(プラスタ、マスター、ゴールド)
3,850円(会員) 4,400円(一般)
※kSaNa Shanti DayとSatsanghaを除く
※ペアヨガWSは、U30とファミリープランの方は月謝振替可能
- お問い合わせ・ご予約:
メール ▶ reserve@ksana-yoga.com
Tel ▶ 045-309-7293 (横浜校たまプラーザ)

※お問合せやご予約は、自由が丘・たまプラーザのスタジオ店頭でも随時受け付けております!



※2/24(金)たまプラーザのレギュラークラスについて下記変更がございます。何卒、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

● 2F 9:30~「Maternity」は、13:00~へ時間変更となります。 ● 3F 9:30~「Level 1」は、Zoom配信がございません。 ● 3F 11:30~の「Relaxation」にてZoom配信を行います。