

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。ヨガの好きなところが増えていく—。

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した、ヨガが身近になる【YOGA Life 講座 Satsangha】も開催!

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年が続く—。



4.29[±] 17:00-18:30

自由が丘 by Takayuki

【アドヴァンスWS】 極楽鳥のポーズ

股関節を広げ、片脚の力を養い、集中力を高めてくれるポーズです。バランスをとるだけではないさらなる恩恵を感じていきましょう!



4.30^日 10:00-11:30

たまプラーザ2F by Makoto

はじめての タイヨガマッサージWS

初めての方でも挑戦しやすいタイヨガマッサージメソッドを体験します!相手が喜んでくれると自分も嬉しいマッサージ時間を😊



5.3^{水祝} 15:15-16:45

自由が丘 by Sophie

【バックベンドが好きになるWS】 しなやかな軸を手に入れる

後屈は好きですか?身体を自由に動かせるしなやかな軸をつくるためのWSです。後屈が苦手な方、苦しさを感じてしまう方!大歓迎です!



5.4^{木祝} 15:45-17:15

たまプラーザ3F by Takayuki

【アドヴァンスWS】 シルシャーサナ

頭立ちのポーズはキングのポーズ。逆さまになり、いつもと違う視線で、安定した自分を感じていきましょう!



5.5^{金祝} 15:15-16:45

自由が丘 by Sophie, Sachiko

【ヨガマスターへの道!】 アダムカシュバナーサナ

「肩がつかくて」「腰の伸び、なんだそりゃ?」「太ももの裏が痛いぞー」とお悩みの方もいらっしゃるのでは?ヨガマスターには避けては通れないダウンドッグを深めちゃおう!



5.7^日 15:00-16:30

たまプラーザ3F by Chihiro

【チャネライゼーション入門WS】 アーサナ中の呼吸の整え方と エネルギーの導き方

ポーズキープ中に「どんな呼吸をすれば良い?」と迷うことはありませんか?アーサナ中の呼吸の整え方、その先の呼吸にのせたエネルギーの導き方を実践するのが、チャネライゼーションです。

説明を交えながら実践するので、初めての方でも安心。エネルギーコントロールが、ヨガの体験を深めてくれます。

※WS開催に伴い、15:15~のVinyasaクラスは、2Fスタジオへ変更となります。何卒、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。



5.20[±] 15:30-16:30

たまプラーザ2F×Zoom by Sophie

【YOGA Life 講座 Satsangha】

傷つけない、傷つかないヨガの教え。ヨギーの登竜門 アヒムサ(非暴力)とは?

会員限定 ●受講費:月謝チケット1回分
●Zoom受講はネットで予約可能!



5.21^日 15:30-16:30

※ファミリー会員の方は月謝振替可能!
※U30は若者応援価格(550円)で体験OK!

たまプラーザ2F by Makoto, Ayaka

ペアヨガ 大好評のペアヨガWS!一人じゃないからこそチャレンジできるポーズや深まる感覚、思わず笑顔になってしまう瞬間!親子やご夫婦、ヨガ友と、笑顔溢れるヨガ時間を楽しみましょう!



5.27[±] 15:00-16:30

自由が丘 by Sophie

【アドヴァンスWS】 チャクラサナ

チャクラサナ=車輪のポーズ。車輪のように大きく弧を描き、開放感が抜群のポーズを体感しよう!



Information

- 受講費: 3,470円(プラスタ、マスター、ゴールド) 4,020円(会員) 4,570円(一般)
- 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)

