

スリヤナマスカラ シリーズワークショップ

Surya Namaskara

【太陽礼拝】カラダ・ココロ・スピリチュアルに響くヨガメソッド

太陽に照らされ “本当の私” に還る — 1年の心身の浄化と新しいスタートのために

Physical — 太陽礼拝の動きは、前屈・後屈を繰り返すことで、脊柱をしなやかにし身体の機能を若々しく保ってくれます。股関節の前後開脚も含め、全身をホリスティックに整えます。

Mental — 呼吸に合わせたヴィンヤサの動きで、心は吸う・吐くのシンプルな繰り返しに集中します。様々な思考や感情、心の波が消えていくのを体験します。

Spiritual — 太陽への感謝と畏敬の念を全身全霊で表現するのが太陽礼拝です。それは、ヨガで言う“小さな私”、“囚われた私”からの解放へと導いてくれます。



アーサナ編 -Physical & Energy Flow-

12/3 Sun. | 15:00~16:30
たまプラーザスタジオ

太陽礼拝の中に出てくるポーズのアライメントや、ポーズをつなぐプロセスなどを丁寧にリサーチし、よりフィジカルの恩恵を効果的にしていきましょう。また、呼吸に合わせたヴィンヤサの動きの練習もします。呼吸を乱さない動き、そして動きを乱さない呼吸の仕方を習得し、乱れないヴィンヤサの波をつくっていきましょう。

- 講師： Chihiro / アシスタント Sachiko
- 受講費： マスター・ゴールド 3,740円
会員 4,290円 / 一般 4,950円

哲学編 -Mental & Spiritual-

12/23 Sat. | 15:00~16:30
自由が丘スタジオ

太陽礼拝の真髄を座学でも学んでいきます。ヨガの様々なメソッドは、哲学や思想に基づいています。スリヤナマスカラも太陽への礼拝を心身で実践することで、その恩恵をメンタル、スピリチュアルへと拡げることが出来ます。マントラの練習や、哲学で学んだことをマットの上で練習、実践していくことで、体験的理解が深まります。

- 講師： Chihiro / アシスタント Sachiko
- 受講費： マスター・ゴールド 3,740円
会員 4,290円 / 一般 4,950円

108回太陽礼拝 -Practice-

12/30 Sat. | 10:00~13:00
たまプラーザスタジオ

年末恒例の108回太陽礼拝ワークショップ。今年は、その練習を研ぎ澄まし、真意を深め、実践、練習へと結実する。フィジカル、メンタル、スピリチュアルが、清められ磨かれる体験が待っています。カラダやココロを縛っている様々なことから解放され、真っ新になる。今年最後のヨガ納めにぜひどうぞ。

- 講師： Chihiro / アシスタント Sachiko
- 受講費： マスター・ゴールド 4,950円
会員 5,500円 / 一般 6,050円

※シリーズ全3回をお申込みの場合は、割引価格がございます。3回セット価格 ➡ マスター・ゴールド 12,100円 / 会員 13,750円 / 一般 15,620円

(表示価格は全て税込です)

