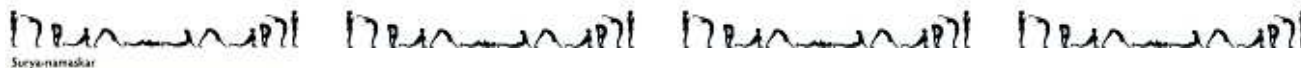


# Sivananda Yoga class



シヴァナンダヨガとは2つの呼吸法と12ポーズの決まった流れで毎回行われます。体と心を総合的に考えて作られたこのスタイルは、一つ一つのポーズをかみしめて、大切に行う事で自分の体をよく知り、自分と向き合う時間を与えてくれます。緊張と弛緩を繰り返しながらのポーズ、最後はたっぷりのリラクゼーション、そして最後はマントラで締めくり、とても気持ちのいい流れのヨガです。ヨガ初心者の方でも楽しむことができます。



日時: 毎週火曜日 15:00 ~ 16:30

場所: るふとほうる「ザンマイムイ」

JR 東西線「大阪天満宮駅」 番出口下車徒歩2分

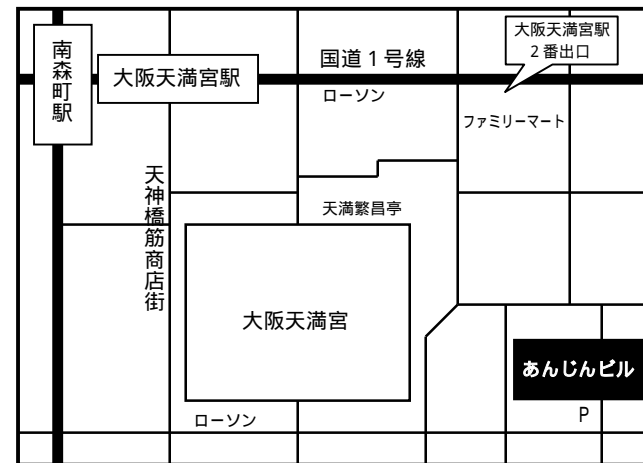
地下鉄谷町線・堺筋線「南森町駅」 番出口下車徒歩4分

レッスン料: ¥1500 (1回券)

¥6500 (5回券・2ヶ月有効)

持ち物: ヨガマット、動きやすい服装

インストラクター: Miyuki



「あんじんビル」の旗がはためいている黄色い建物です



ヨガとの出会い、それは当時、親友が過度のストレスによりパニック障害を発症してから、薬ではなく自分の力で完治できる方法を共に探していた時に辿り着いたのがヨガ。私達はリラックスしにいくだけでなく、リラックスをする自然な方法さえも忘れてしまっている事をYogaの体験で、気づく。それから日々、様々なスタイルのヨガをプラクティスをしていた中で、ある日シヴァナンダヨガの太陽礼拝を行った時、内から湧き上がるエネルギーが体を包み込んだような感覚になった事が全てのきっかけとなり、自分の伝えていきたいヨガである事を直感で感じた。これまで頑なにヨガとはこうあるべきだと決めつけていた心がどんどん開放され、ヨガだけではなく、日常においても全てを受け入れ、そしてそれに身を委ねる... そんな優しい恩恵がそこにあった。「この昔から変わらないシヴァナンダヨガの教えを伝える、繋ぎ役として広げていきたいと思っています。」2008年10月、カリフォルニア州Yoga Farmアシュラムにてインド政府公認シヴァナンダヨガインストラクター資格、全米ヨガアライアンス200時間修了。また、日本環境協会アロマセラピーアドバイザーの資格も保有。現在、瞑想やヴェーダンタ哲学、マントラ・チャンティング等、勉強中の日々。

ご予約・お問い合わせ

・Miyuki 090-8456-9657

[npg80202@blue-wing.jp](mailto:npg80202@blue-wing.jp)

・マイルドスクエア

[info@mild-square.com](mailto:info@mild-square.com)

<http://www.mild-square.com/>