

# ハタヨーガ（初級）

～ヨーガで心と身体の調和を～

みなさんの持っているヨーガのイメージはどうでしょうか？ ストレッチ、筋力トレーニング？

ヨーガはもともと、“結ぶ”という意味を持っていて、自身の心と身体をつなげ、見つめなおすという方法の一つとしてアーサナと呼ばれるポーズをとったりしています。

そこで、O<sub>2</sub>は“自分の身体を見つめなおして調和させる”をテーマとして、人と比べることなく、難しいものやポーズの形にこだわったアーサナではなく、程よいレベルでの様々なヨーガのアーサナを行います。

時にはゆったりと自分の身体と向き合って、動きやすい身体と心の落ち着きを取り戻してみませんか？

日 時 水曜日 19：45～20：45 or 18：30～19：30 週ごとに入れ替わります

内 容 ヨーガの基本である、太陽礼拝という連続的なアーサナ（ポーズ）と呼吸法や様々なアーサナなどを交えて行います。機能改善ヨーガの内容も含まれます。

どなたでもご参加いただけます。参加者のレベルに応じて強度等を調整して行います。

\*裸足でご参加ください。更衣室もあります。

ヨガマットはありますが、自身のものを持参していただいても構いません。

担 当 オオツカ ヒロシ

カラダカエル SpaceO<sub>2</sub>・カラダカエル StudioO<sub>2</sub>代表

ハタヨーガ認定講師（IYC インターナショナルヨガセンター認定）

機能改善ヨーガインストラクター（いきいき・のびのび健康づくり協会認定）



料 金 1セッション 1,500円 \*体験は初回のみ 800円

会員のみ購入可能・・・回数券 6,500円（5回分）11,000円（10回分）

回数券は他の教室と併用可能です。

3か月会員・・・10,000円（月初から）

定 員 12名

場 所 呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F

申込み 右のQRコードのサイトよりご予約ください。

ドロップ（急な参加）も可能ですが、

定員がいっぱいになると参加できませんので、できるだけ事前にお申し込みください。



<https://reserva.be/studioo2>



カラダカエル 呉

検索

カラダカエル Studio O<sub>2</sub> (カラダカエルスタジオ オーツー)

呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F

090-4896-5004 or 080-3877-3955 [info@karadakaerujp](mailto:info@karadakaerujp)