2016.5.29(sun)&6.1(wed)@ヒガシナカノヨガノヘヤ

CHARITY YOGA 2016 for 熊本

Action for...
KUMAMOTO

熊本地震による被災地支援の取り組みとしてチャリティーヨガレッスンを開催いたします。
参加費は金額を設定せずにドネーション(寄付金)制とさせて頂きます！今回集まった参加費の全ては、熊本地震による被災地域復興に役立てられるようスマートサプライ(マッチング支援システム)を通して「見える支援」の形で活用させて頂きます。今回はヨガの現場で現在活躍中の素敵な先生方にもご協賛頂き、多彩なプログラムと共に皆様のご参加をお待ちしております！

【参加費】ドネーション(ご寄付金)制
【持ち物】ヨガマット(お持ちでない場合はバスタオルやブランケットでも大丈夫です)・飲み物・タオル・動きやすい服装
【定員】各クラス7名(先着順)
【場所】ヨガヘヤスタジオ(東中野)
【ご予約】 yogaheya.charity@gmail.com
(ご参加者名・参加者人数・ご希望のクラス名をご記入下さい。)

5月29日(日)

10:00〜11:00	スローヴィンヤサヨガ《壺山順世》		初心者さんも♪	男性ご参加可♪

《クラス内容》60分
ゆ〜ったりペースの太陽礼拝をメインに。全身の筋肉に行き渡る心地よさを体感してみてください。
呼吸の波とダイナミックなポーズの連動を、無理のないペースでお楽しみ頂けるかと思います♪
体の中に快適な空間を作り、五感を開放しながら心身の充足を味わう時間にしましょう！初心者さん大歓迎です♪

12:00〜13:00	くつろぎのヨガニードラ《藤田歩美》		初心者さんも♪	男性ご参加可♪

《クラス説明》60分
ヨガニードラは、無意識に起きる緊張を解き放ち、わたしたちが本来持っているキラキラとした健やかさを感じあるがままの自分でいいと知る、誰にでもできるとてもやさしい方法です。
ヨガニードラの練習では、身体を深いリラクセーションの状態にし、心に深く染みついた無意識の癖をほどいて行きます。

14:00〜15:00	マタニティヨガ《ますみ》	妊婦さん16週以降	妊婦さん以外も♪	初心者さんも♪	パートナーの方も♪

《クラス説明》60分
妊婦さんがメインになりますが、パートナーの参加もOKです。妊婦さんの体のケア方法をお伝えします。
今回、これから妊娠を望む方のプレママの参加もOKです。
今からやっておくと将来役に立つポーズをみんなで行います！お待ちしています！

17:00〜18:10	陽ヨガと陰ヨガ。《吉田なる》		初心者さんも♪	男性ご参加可♪

《クラス説明》70分
前半は陽ヨガ(ヴィンヤサ)で流れるようにポーズを行い、自分の中のパワフルなエネルギーや力強さを実感。後半はどっしりと陰ヨガ。大地にゆだねるポーズで留まり、からだとこころを緩めていきます。
陰陽のバランスが整うと、より朗らかでしなやかな自分に気付けるかも。

6月1日(水)

11:00〜12:00	ボディメイクヨガ《MAKI》	産後の方♪	赤ちゃんも一緒に♪	初心者さんも♪	男性ご参加可♪

《クラス説明》60分
産後の方・部分的エクササイズを強化したい方・スッキリストレス発散！したい方へおすすめ！
わかりやすくテーマを決めて進めていきます。『腹筋・脇腹・二の腕』短時間で効果を上げる代謝up術！
なまった体にキツいけど染みる、しっかり効く。無駄のないボディメイクをしていきます。
気になる上半身、もちろん下半身にも自然と効果は期待できます。