アクロヴィンヤサヨガ期間限定クラス

12 月 6 日 (日)、13 日 (日)、20 日 (日)

1 月 10 日 (日)、17 日 (日)、24 日 (日)、31 日 (日)

2 月 7 日 (日)、21 日 (日)、28 日 (日)

毎回 17:00-18:10

※12 月 27 日、1 月 3 日、2 月 14 日はお休みです。

参加費 1000 円。ヨガマットレンタル 300 円。

アクロヴィニャサとは。。。シドニーで活躍しているヨガ・ビヨンドの設立者クロディヌとホンザ・ラフォンドのご夫婦が商標登録ブラ ンドのヨガの種類です。普通のヴィニャサの練習とペアで逆さまポーズの練習と 3 人でアクロヨガの合わせ た練習になります。全ての” 空のポーズ” は同様な” 土のポーズ” があります。アクロヨガをする前に、一人で土 のポーズをして、体が正しい形を覚えます。アクロヴィニャサの狙いは土のポーズと空のポーズをうまく結 びつくことによって、アクロヨガにヨガを戻すことです。

アクロヴィニャサではコミュニティー、コミュニケーション、とつながり、その 3 つを大切にしています。パートナーを連れてくる必要がないが、こころを開けて、挑戦する気持ちは欠かせません。みなさんは土台 となる人→ベース、持ち上げられる人→フライヤー、そして安全に調整する人→スポッターの役割の全てを 楽しめます。全てのクラスでは、安全で暖かくて支持的な空間で新しい体験ができます。これから、みなさ んとアクロヨガのコミュニティーを楽しく築きましょう！

みなさん、はじめまして !Ali Rose と言います。
アメリカ、ニューヨーク市出身で、12 年ぐらい日本に住ん でいます。ヨガを始めたのは 14 年前です。ヨガをはじめてから、体重を減らしたり、自信をつけたり、様々なところで人生が良くなりました。ヨガを 通じて、心の平安と喜びを得ることができて、もっと幸せで成功できる生活が過ごせると思っています。皆さんとヨガを共有したいと思っていますので、ぜひクラスにいらっしゃしてください！
人とコミュニケーションを取るが好きで、旅行と外国語が得意です。現在、韓国語を勉強しています。
ボラ ンティア活動を通じて、人とつなぐことも好きです。外国でも、近所でも皆さんと一つになって、ある目的 を達成することが充実感をもたらして、その気持ちが病み付きになります。
現在やってみたいことは、スキューバと和太鼓です。
行ってみたい場所は、屋久島です。どうぞよろしくお願いいたします！

YOGA
湘南シャイズ
ヨガスタジオ

湘南シャイズヨガスタジオ　名古屋市中区上前津 1-12-28
TEL052-253-5515　MAIL info@shounan-shyz.com
HP　http://shounan-shyz.com