



SUNDĀRI

2月分 SUNDĀRI YOGA クラス スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
定休日		19:00-20:15 ビギナー ペルヴィス 講師：jickey	14:00-15:15 アーユル ヴェーディック 講師：jickey	11:00-12:15 リラックス 講師：moko	11:00-12:15 アンチエイジング 講師：orie	11:00-12:15 ビギナー 講師：jickey

※事前の連絡なしに、担当講師が変更されることがあります。

代行のお知らせ

2/12(日) 2/26(日) 11:00-12:15 ビギナー 代行予定

身体の緊張をリセット！

寒さで、身体が固まってしまったり、大切なプレゼン・面接・初めてのデートなどなど。。。様々な場面で、身体が緊張してしまうことも多いと思います。

落ち着かなきゃ！と思えば思うほど緊張してしまうもの。

緊張をコントロール出来たら。。。
本来の自分の能力・魅力をアピール出来るのに。。。

緊張を解きほぐすには、チャクラのコントロールが不可欠！
ゆったりと呼吸を整え、高鳴る鼓動、荒い鼻息、緊張すると首や肩、頭に血がのぼる様子など
身体に洗われたイライラを押さえつけるという意識ではなく、
自分自身との間に少しだけ距離をおき、客観的にその状態を見つめてみましょう。
下腹部にエネルギーを集めてみると、不思議と建設的な方向へ気持ちが向かっていきます。

瞑想でエネルギーをした方向に向ければ、肩の力もスッと抜けます。

