

2019.9.22(Sun) Umeda Yoga Events

ヨガをもっと楽しめるように
梅田ヨガイベント

10:00~11:30 (90分) 心と身体を繋ぐヨガ 担当: 東園 昭子



プログラム内容 ※有料: 2,160円 (税込)

ヨガとはサンスクリット語で「ユジュ」=(繋ぐ。結びつける。)が語源です。ヨガのポーズ(アーサナ)を行う際、土台を安定させたら、身体の声聞き、呼吸を味わい、じっくりと内観していきましょう。ひとつひとつを丁寧に、ゆっくりと、時には目を閉じて行なっていきます。心と身体を繋げて、快適で安定したアーサナを目指します。皆さまのご参加をお待ちしております。

12:00~14:00 (120分) Active Flow Yoga 担当: 赤沼 直美

~ハヌマーンアーサナへ向かう~



プログラム内容 ※有料: 4,320円 (税込)

呼吸の流れにのり身体を動かし基本的なアーサナから徐々にステップアップし可動域を広げ、身体の負荷を軽減しながら一歩トライするピークポーズへと向きます。心身共に自分の可能性を広げていくワークショップ形式のクラスです。今回はハヌマーンアーサナ=猿の神様のポーズをピークとして愛の神様であるアーサナへ一緒に進んでいきましょう。

赤沼直美プロフィール

ティップネスプログラムアドバイザー。Studio Beaura エグゼクティブディレクター。lululemon.jp アンバサダー。多くの学びを実践した指導や、幅広い方々に参加して頂けるワークショップやプログラム開発にも取り組みつつ、現在では、国内・海外の大規模ヨガイベントの講師も務める。心身ともに健康になるヨガを広め、ヨガを日常の一部として行える提案を日々取り込んでいる。



15:00~17:00 (120分) One Heart Yoga 担当: SEON (セオン)

プログラム内容 ※有料: 4,320円 (税込)

バックバンドを中心にベーシックなヨガポーズを組み合わせ、フローヨガを練習するワークショップ形式のクラスになります。ポーズを繰り返すたびに、より自分の動きと呼吸を深めていきます。このクラスでは自分の心を大切に、心と身体が繋がる事を感じ、心身共に心地よく流れるようなアーサナを行なうクラスになればと思います。

SEONプロフィール

Alo Yoga Ambassador。全米アライアンス200時間修了。マタニティーヨガ修了。アヌサラヨガAIC100時間TTC70時間修了。セラピューティックヨガTTC修了。prana flow 4モジュール修了。Noah maze インテンシブTTC修了。2006年にヨガと出会い、様々なスタイルや先生の下でトレーニングを積む。その後インストラクターとして活躍後、現在は自分のスタイルを追求しながら指導者として活動中。彼女の美しいアーサナの魅力により、インスタのフォロワーは20万人を超え、その美しいアーサナには一見の価値がある。



2019.9.22(Sun) Umeda Yoga Events

ヨガをもっと楽しめるように
梅田ヨガイベント

11:00~12:00 (60分) マグマヨーガデトックス 担当 : haruka

プログラム内容

座位中心にすることで、溶岩プレートに触れる機会を多く保ちながら、より身体を温めながら行うプログラムです。じわじわと温まっていく身体にねじりのポーズを多く組み込んでいくことで、デトックスを促進していきます。

※このプログラムは、富士山溶岩ヨガ (HOTLUX) のクラスになります。

12:30~13:30 (60分) マグマSQUEEZE YOGA 担当 : haruka

プログラム内容

ヨガ初心者の方から参加できる、呼吸に合わせてポーズを繰り返し行なうプログラムです。発汗&デトックス効果、脂肪燃焼が期待できます。ポーズをホールドすることで筋力アップを図り、自分のチカラで汗をかけるカラダ作りを目指します。

※このプログラムは、富士山溶岩ヨガ (HOTLUX) のクラスになります。

14:15~14:45 (30分) ポーズとの向き合い方~ヨガの本質を知る練習方法~
担当 : 赤沼直美、SEON (セオン)

プログラム内容 ※無料 (お申し込み不要)

普段は聞けないお二人のアーサナに対する考え方や、日常の練習方法等、ここでしか聞くことの出来ない、貴重なミーティング形式のクラスですのでぜひご参加下さい。

※イベント詳細・お申し込み方法

イベントプログラム

1. イベント内容詳細、お申し込みは下記よりご確認下さい。



ホットラックス

1. 既に月会費登録、回数券をお持ちのお客様は、通常どおりの予約となります。
9/9 (2週間前) から、itipnessからご予約下さい。
2. 初めてホットラックスをご利用の方は、ご体験として下記よりお申し込み下さい。(無料)
9/9 (2週間前) から、下記よりお申し込み下さい。



HOTLUX HPより