

# 陰ヨガ

## ベーシック

9月スタート 全6回講座

9/3・10・10/1・15・22・29  
(月) 10:00~11:00

受講料 9,000 円<全6回一括払>

持参品 水分・タオル・動きやすい服装

※ 1クール (2 カ月 6 回) にて開講



講師 児玉 典子

全米ヨガアライアンス RYT200 認定ヨガティーチャー

ヴィクターチャン陰ヨガTT修了

11月スタート  
全6回講座

11/5・19・26・12/3・10・17(月) 10:00~11:00

1月スタート  
全6回講座

1/21・28・2/4・18・25・3/4(月) 10:00~11:00

「陰ヨガ」は静かにじっくりポーズをとる事で、心と身体のリラクゼーションを促します。心と身体をゆるめる事で呼吸が自然に深くなり、気の巡りが整ってきます。心と身体の柔軟性を高め内側から潤わせてくれる、東洋医学ベースのヨガです。初心者に入りやすく、経験者には奥深いヨガです。