

9月は中秋の名月♪ 月の礼拝を楽しみませんか

9月の

プラックステーマ

毎週土曜日10:00~11:10開催中

～月礼拝ヨガ～

チャンドラ・ナマスカーラ / Chandra Namaskar

まだまだ暑さの残る9月。夏の疲れやだるさをそのままにいませんか？
月礼拝は、股関節をやさしくひらき、呼吸を深めながら心身をリラックスさせるシーケンス。太陽礼拝が「陽」のエネルギーを育むのに対し、月礼拝は「陰」のエネルギーを整え、夏バテ気味の体をゆるめ、バランスを取り戻すサポートをしてくれます。

(特徴)

- ・股関節や下半身を中心に、柔軟性を高める
- ・リラックス効果が高く、夏バテや疲れの解消に◎
- ・女性のサイクルやホルモンバランスを整えるサポートにも
- ・夜やクールダウンに向くが、昼間でも「落ち着きを取り戻す」時間として最適

(効果)

- ・心を落ち着ける → ストレスケア、安眠サポート
- ・体をゆるめる → 股関節・骨盤まわりの柔軟性UP
- ・陰と陽のバランスを整える → だるさ、むくみ、夏の疲れのリセット

呼吸に合わせてゆったりと動くことで、心と体を鎮め、
バランスを取り戻してくれます。

