

Surya Namaskar

太陽礼拝

太陽礼拝とは。太陽・自然の恵みへの感謝をしながら、呼吸のリズムで流れるように身体を動かしていくヨガのシークエンスです。

煩惱の数と言われている108回を無心で行うことで、煩惱を手放し、全身のエネルギー、血液、リンパの巡りがよくなり、身体も心も浄化されていきます。自分自身の身体・心と向き合い、クリアな気持ちで新しい一年を気持ちよく迎えましょう。

(初めての方でも、ご自身のペースでゆっくり休みながら行って頂けます)

12/31 2016.
[SAT]

10:00-12:00

¥1,080 (税込)

@Yoga Shala Samadhi

大阪市中央区道修町4-7-II D-HBビル2

ご予約はお電話またはメールでどうぞ

TEL 06-6221-5491

MAIL info@ys-samadhi.com



YOGA SHALA SAMADHI

<http://ys-samadhi.com>