

YOGA + DANCE + THERAPY

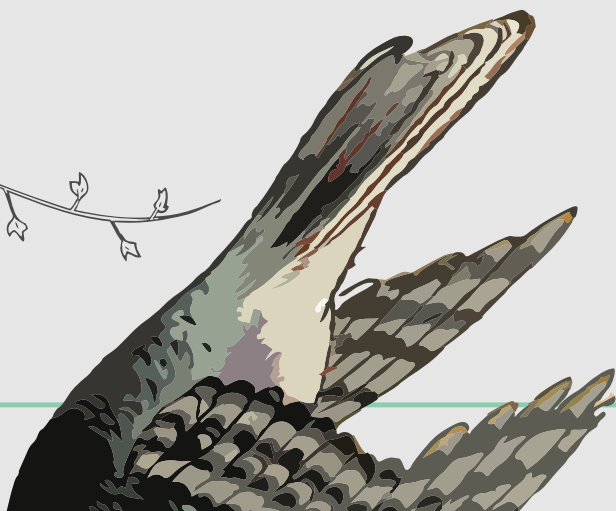
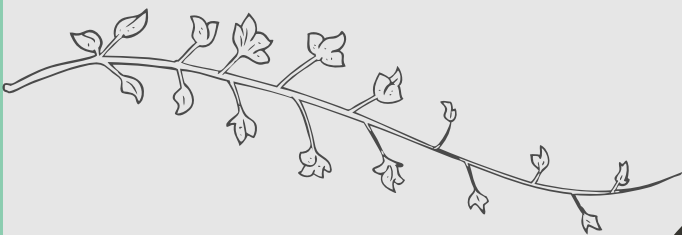
Breathing art.

For your beautiful life.



日本で持続可能な暮らしを目指して活動しているBreathing art.
心と身体に心地よい、暮らしのあたらしいあたりまえを提案しています。
彼らのとどけるインテグラルヨガ(暮らしの中の調和)の想いをベースにした
優しいバランスのための術たちをどうぞ一緒に楽しみに来てください。
皆様の暮らしが今よりも少しだけ優しく豊かになりますように。

12/25~1/13 * 2/4~3/15



M E N U

* Life balancing yoga *

シンプルなアサナとプラナヤマ、瞑想を組み合わせたココロとカラダを整えるクラスです。簡単なアサナばかりなので覚えれば家でも続けることができます。クラスを通して、自分のライフスタイルにあった自分なりのベストバランスを探していきましょう。

2000 Rs / 1 class

* Dance with Earth *

ゆったりと呼吸に合わせて重力を感じながらカラダを動かして行きます。バレエをベースにした動きは全身を整え美しい筋肉を育てます。水、風、火、土、様々な質感を踊り、カラダで遊んで行きます。カタチよりも心地よさ、カラダの中の体感を味わうために動いてみてください。楽しく動いているうちに、かなりの運動もできるので自然と頭と身体がスッキリします。

2500 Rs / 1class

* Chi-neizan *

内臓に直接圧をかけるセラピーです。デトックス効果が高いマッサージです。溜め込み癖がついている身体も痩せやすい身体にスイッチして行きます。肝臓、腎臓、腸、子宮、膀胱など、あらゆる臓器からくる不調に有効です。また臓器は感情の貯蔵庫とも呼ばれていて、過去に体験した感情の記憶が蓄積されて降り、チネイザンをすると、感情のデトックスも進みます。ヨガ的というと、ムラダラチャクラ、スワディスタナチャクラ、マニプラチャクラ、というエネルギーの土台になるチャクラのエネルギーを活性化するので、その人のその状態にとって必要なことが少しずつ動き始めます。大抵の人の臓器は全体的に凝り固まっているので、最初は3回続けてのセッションで深層部までほぐしていくことをお勧めしています。

*1セッション9000Rs / 1時間

*3回セッション 25000Rs

*お試しセッション1回限り 3000Rs/20分



・各クラス定員15名(先着) ・ヨガマット持参
動きやすい服装でお越しください。



Breathing art.
Noriko Matsushita Sri Lanka