

プラーナ通信 2021/2月



【感染予防対策として】 下記を随時受付しております。

①ZOOMレッスン: ご自宅にてパソコン、スマホで受講できます。



料金: スタジオレッスン1回分(休会の方は¥1,100)
2月のスケジュール

水曜日 13:30~ピラティス(荒木)
20:10~ヨガ(藤原 or 和田)

②個人レッスン: スタジオにてインストラクターと2人だけのレッスンです。

日時は個別に調整します。 料金: ¥3,600~
上記①②ともお気軽にスタッフに問い合わせください。

代行レッスン

2/12(金)10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

マインドフルネス瞑想ヨガ

2/17(水) 10:00~ 中頭
2/12(金)・2/26(金) 19:45~ 藤原

ヨガポーズ 壮美&スキ

- ◎壮美: 猫背改善。ボディーラインの引き締め。
- ◎スキ: 鋤(スキ)は土を掘り起こす農具のことです。
老化防止、不眠改善・血行改善。

NEW!! 金曜日 10:30~

くつろぎヨガ 担当: 和田

こんにちは。ヨガ&ベリーダンス講師の和田です。
「ヨガ」と言っても色々ありますが、「指ヨガ」というのを知っていますか？

手の5本の指は身体を現しており、中指は背骨、
人差し指と薬指は腕、親指と小指は脚、
そして手のひらはお腹、手の甲は背中と関連があると
言われています。(右図→)

指に力が入ったり冷たかったりすると身体が固く、
いつも緊張しがちです。

お風呂に入ってあたたまった時などにでも指の関節を
やさしくゆるめてみましょう。

第1関節は爪を横からつまみ、第2関節は関節の少し上を横からつまんで左右に
ゆるめるように動かします。次に第1関節をかるく上につまみあげ、根元から左右へ軽くまわし
最後はギュッとにぎり引っ張ります。どの動作もゆっくりひと呼吸しながら行いましょう。

指ヨガとは

