

自分の健康をひとに任せることなく（セルフメディケーション）
ヨガのゆったりとした時間の流れの中で自分自身と向き合いヨガを通じて
ご自身の（健康リテラシー）を見直してみませんか？
ポーズをとるだけのヨガではなく、呼吸を整えリラックス効果のあるヨガをお伝えします。
ヨガ発祥の地 インド直伝のハタヨガに基づいたフロー、湘南なぎさモールで開講。

クラス

プロセスと安全性をもって指導します。体の硬い方、腰痛持ちの方にもヨガはできます。
無理なく正しい形でのポーズをとれるよう教えていき、柔軟性を高めていきます。

● 第2・4 火曜日 18:00 ~ 19:00 アサナフロー

月ごとにテーマを決めて指導します。
アサナ（ポーズ）、プラナヤマ（呼吸法）、マントラ（サンスクリット語を用いた詠唱）

● 木曜日 19:30 ~ 21:00 VIKUNTHA YOGA

関東ではレッスンを受けられる場所が少なく、
骨格や骨盤矯正を含む正姿勢へ導く予防医療のヨガです。
90min INTRODUCTION していきます。

● 第2・4 土曜日 6:30 ~ 7:30 太陽礼拝

シンキングボールヒーリング
青色と響きを空気を伝わって体に染み渡ってくる青の波動は、浄化しチャクラを癒し、
活性化します。リラックス効果や呼吸を安定させストレスを解消させます。

ヨガで身体
の基盤を...

料金

| | |
|----------------|---------------------------------|
| 初回 | ¥1,000 |
| アサナフロー | ¥2,000 5回（3ヵ月有効：¥9,000） |
| VAIKUNTHA YOGA | ドロップイン ¥3,000 4回（2ヵ月有効：¥10,000） |
| 太陽礼拝 | ¥1,500 |

予約制 お電話、メールにて承っております

TEL : 090-7805-7248 (齋藤)
メール : negrilyoga7@gmail.com

ヨガインストラクター：倫恵

全米ヨガアライアンス RYT200 認定インストラクター
VAIKUNTHA YOGA 認定インストラクター