

ハタヨガ

ヨガの基本的なポーズや呼吸法で心身の調和を目指していきます。呼吸に意識を向けてゆっくりと一つ一つのポーズを行なっていくので、どなたにも無理なく楽しんでいただけます。柔軟性の向上、ストレス軽減、自律神経のバランス改善にもおすすめです。

Basicは基礎からていねいに練習していきます。All Levelは初心者から中・上級者までおすすめです。

ヴィンヤサヨガ

呼吸と動きを連動させ同調させるスタイル。流れるようにポーズを行うことにより代謝をアップさせたりインナーマッスルを鍛えることができます。ハタヨガよりも運動量が多いのでしっかり動きたい方におすすめです。

ハタフロー

ハタヨガをベースに身体へ働きかけ、ポーズを深めていきます。フローの繋がった動きで自然に集中力も増していきます。身体を正しく使いながら様々なポーズにチャレンジして身体や心の可能性を広げていきます。

陰ヨガ

グラウンディング、ホールディング、リラクゼーションを三原則とし、伝統的なヨガと最新の筋膜の研究に基づき、静かでパワフルな呼吸とシンプルで最小限の動きによって、本来持っている正しいエネルギーの循環を取り戻していくことができます。しっかりと地に足をつけ、身体のバランスを整えたい方におすすめです。