

# ハタ ヨガ集中基礎講座

-伝統的な古典ヨガプラクティス-

10 / 23  
(木)

- ▶アーサナ(ヨガのポーズ)
  - ▶プラーナヤマ(呼吸法)
  - ▶バンダ(エネルギーを体内に留めてコントロールする方法)
- アーサナチャレンジをしていく上で必要な練習方法や、最小限のパワーでアーサナをとる練習、自身の身体の分析、改善法を知れる時間となっています。

LAVA大井松田店

13:30-16:30

(ドアオープン13:00)

ヨガをじっくり丁寧に学んでみたい。

ヨガの基礎を見直したい。

普段のクラスや練習に活かせるように体の使い方をもっとよく知りたい。

痛めている所がある、もしくはヨガをして痛めた経験がある。

そんな方、ぜひいらしてください。

## ご予約方法

LAVA予約アプリor  
Instagram or LINE



©YAGOERIKA\_YOGA



¥10000 当日払い

ヨガを始めたばかりの方でも  
ご参加いただけます!!



TOP instructor 矢後恵莉佳