



タイ式ヨガ ルーシーダットン

★タイ発祥のヨガ

『ルーシーダットン』★

タイ式ヨガルーシーダットンは、修行僧が疲れた体を癒し整えるための自己整体法で、タイでは「仙人体操」と呼ばれています。呼吸は、腹式呼吸・胸式呼吸・肩(鎖骨)呼吸・クンバク(息を止める)のすべてを組み入れた完全呼吸法。『1/f (エフぶんのいち)のゆらぎ』と呼ばれるリズムで体をリラックスさせながら、シンプルなポーズで動きます。心地良いゆらぎが自律神経を整え、身体の不調やストレスを緩和します。更に血行促進の効果や基礎代謝のアップで、疲れにくい身体を作ります。ヨガ初心者の方、運動不足の方、筋力に自信のない方など、ぜひ体験してみませんか♪

【持ち物】

水分補給用飲み物、汗ふきタオル、ヨガマットか大判バスタオル
※動きやすい服装でご参加ください。

◆日 時：**2月14日(金)**

◆時 間：**13:30~15:00**

※ **1月20日(月) 13時から申込開始**

◆受講料：**800円**

◆定 員：**10名(先着順)**

◆講 師：**小笠原 恵美 氏**

(ルーシーダットンインストラクター)

◆会場・主催：**サンライフ盛岡**

お申込み
・
お問合せ

サンライフ盛岡

住 所：盛岡市仙北二丁目 4-12

電 話：019-635-9600

メール：sunlife@iding.org