

自分を解放！
年末恒例 イベント！！

2020年 太陽礼拝 108回

● 太陽礼拝 54回
2020年12月29日(火)
開始 10:20～
インストラクター Kikuko

■ 太陽礼拝 108回
2020年12月31日(木)
開始 ①9:30～ ②12:30～
インストラクター YUKARI

太陽礼拝とは？

サンスクリット語でスーリヤナマスカーラ。英語ではSunSalutation“サンサルテーション”と呼ばれ、12個のポーズをひと呼吸、ひと動作で繰り返し行っていくヨガの代表的な動き。太陽(スーリヤ)の神様に挨拶(ナマスカーラ)をして、自然のエネルギーをたっぷり自分の身体に取り込み、その恵みに感謝をしながらお祈りをするという意味があります。

そして108つあると言われる煩惱の数。1周行うごとに自分自身の中にあるあらゆる煩惱を1つずつ浄化して手放していく！けがれの無い綺麗な心と身体で新しい年を迎えてみませんか？

参加料

会員様 通常のレッスンと同様に予約可能
非会員様 2,750円(税込)