

yoga
アンチエイジング

日々の生活にyogaを 取り入れてみませんか！？

～ 自分の内面をみつめる ～



●yogaとは？

「ユージュ」に由来し、結ぶ・つなぐを意味します。インドで約4500年前から行われている健康法が現代の科学的な分析により更に効果が明確になりました。

- 月曜日 11:20~12:20 (朝yoga)
19:10~20:00 (夜yoga)
- 水曜日 19:50~20:50 (夜yoga)
- 土曜日 17:40~18:30 (夕yoga)

●こんな方におすすめ♪

- ・自分の事を考える暇もなくあわただしい日々を送っている方に
- ・身体（筋肉や骨格）が硬く、肩こりや腰痛・目の疲れや頭痛のある方に
- ・呼吸が浅く太りやすい方に
- ・自律神経の乱れを感じる方に
- ・眠りが浅くて疲れが取れない方へ
- ・はっきり自分の時間を大切にしたいときに…きっとリラックス感が増します。

●どんな効果があるの？

目を閉じて、深く・ゆっくり呼吸し、瞑想やアーサナ（挫法とさまざまなポーズ）をすることによって、日ごろ目や耳などの五感を通じて受けている外界の刺激を遮断し、自分自身の内面に向かい合うことができます。

瞑想

脳のリラックス



アーサナ

心地よい
筋肉の刺激

身体のかたさは老化現象です。かたくなると呼吸が低下し、それは生きる力の減少を意味します。
yogaは可動域を広げたり、コアを強化したり、姿勢の均等の改善などにつながる肉体的なエクササイズの一つです。