

一緒にヨガ始めませんか？

完成されたポーズを目指すことよりも、そこに至るまでの過程を味わい楽しみながら、内面に実際起きていることを受け入れることを大切にしていきます。体を整えるだけでなく、精神的な落ち着きを得られるのが特徴です。余分な緊張を緩め、リラックスして、無理せず自分のペースで行えるヨガなので、初めての方はもちろん、体の硬い方にも安心してご参加いただけます。

初心者の方大歓迎！

毎週 水曜

CHANA

場所

The Chancery hotel 4F
「響」ラウンジ

料金

ビジター1回:Rs.700
日本人会会員 及び
チャンセリー宿泊者:Rs.500

時間

19:00~
(70分程度)

<お得な回数チケット>

5回チケット :Rs.2,000 (90日間有効)

10回チケット:Rs.3,500 (120日間有効)

持ち物

動きやすい服装、タオル、
飲み物、ヨガマット
マット貸し出し:Rs.100

対象者

ヨガ初心者の方から経験者の方
ヨガに興味のある方からお好きな方

内容

クラスでは呼吸法から始まり、やさしいウォームアップの動きから徐々に身体と心の緊張を緩めていくことから始めていきます。そこから土台を安定させ身体の軸を大切にしながらヨガのポーズ(アーサナ)へと移っていきます。後半に10分ほど仰向けでリラクゼーションの時間をもちます。



講師: HISAE

トヨタエンタープライズインディア

- ザ・チャンセリーホテル「スバサラ」マネージャー
- シバナダヨガATTC終了
- クリバルヨガ教師

完全予約制

お問い合わせ: チャンセリージャパンデスク <営業時間 9:00-18:00 日曜定休>

japandesk.tch@chanceryhotels.com

+91-80-4118-8888