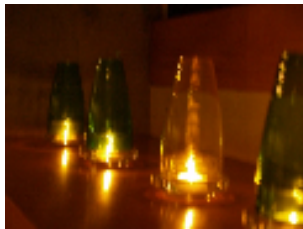


Yin Yoga Yin Yoga

Yin Yogaワークショップ Vol.2

・・・肝臓へのアプローチ



一つひとつのポーズを長くホールドして行く「静」のヨガです。

キャンドルの灯りの下、ゆっくりとした動きの中で自分と向き合い、

身体のバランスを整えてみませんか？

今回は 肝臓機能を改善し消化を高めるシーケンスを行います。

消化機能(便通)を整えます。

今回は、セタスペシャルとしてヨガの後に、消化機能に効くオリジナルフレンドハー

ブティを飲んでいただき、ほんの少しお持ち帰りいただく予定です。

Yin yogaとは、筋肉を使うYang yoga(陽ヨガ)とは異なり、骨や筋肉をつなぐ結合組織に働きかけ、そこにスペースを作ります。ゆっくりと自分の体重と時間をかけて伸ばしていき、柔軟性を高め、静けさの中で自分の内側と向き合い、身体の奥深くへアプローチしてきます。そして ポーズを通して経絡を刺激し、内臓の動きを整え気の通りを改善していきます。身体と心の緊張をときほぐし、心身のバランス・充実感を味わってください。忙しく毎日を過ごしている方、ハードな運動の好きな方、あまり身体を動かすのが得意でない方。身体の硬い方、リラックスされたい方など、ぜひ体験してみてください。