

明日(日)朝ヨーガは 8 時より (配信授業)

明日(日)9 時半より

『ヨーガの基本：ハタ・ヨーガが伝えてきたこと』 (6/28)

- ▶ 長く継続受講していても、案外と自己解釈内で収まっているものです。
- ▶ ときどきチェック (聞くことで) 新たな回転のきっかけになり歯車がまわりはじめるかな?!
- ▶ 実習です。実習と解説で、理解を深める YOGA のワークショップです。