

## レギュラークラス / Regular Class

沖ヨガ120	「沖ヨガ」を主体とした、準備体操・呼吸法・アーサナ(ヨガポーズ)・修正法、クラスの最後にはリラクゼーションを行う、総合的オリジナルレッスンです。 日々の生活や季節からくる、心身の疲れや不調の改善。 自然の中で心と体が解放される瞬間をゆっくりと味わい“心と体の対話”をしていきましょう♡
健康ヨガ90	健やかな毎日をめざすシニア向けレッスンです。 シニアの方にも安心して楽しめるアーサナ(ヨガポーズ)、修正法、呼吸法をゆったりとした呼吸と動作で行っていきます。 日々の運動不足と体の歪みを解消し、すっきりとした心身へと導いていきます。
夜ヨガ90	「沖ヨガ120」の流れをベースに、昼間の疲れを癒す90分の夜ヨガクラスです。 活動的な昼間に高まった自律神経を整え、ホルモンの分泌も正常になるため代謝も向上。 痩せやすい体質になりやすく、ストレスや緊張を緩和し、眠りの質を高めます。 静かな空間の中で、今日の自分を振り返り、リセット！翌日をハッピーにむかえましょう♡
極楽リセット60	“「Fマ〜ル」棒”を使いながらおこなう、全身マッサージのような究極のセルフケア。 背筋がす〜と伸びる、疲労解消、睡眠障害の改善、血流&リンパの流れが良くなり、冷え性が改善、バランス感覚が高まり、体内環境が調い、軽身が実感。どんどん自然体になっていきます。 少人数制で一人お一人の状態を確認し、それぞれの使い方で行うクラス
やさしい瞑想会60	初心者から始められる「やさしい瞑想法」(夜はキャンドル・朝はアロマと無音)をおこないます。 瞑想を生活の一部として実践していると、あらゆる変化や気づきがあり、色々な意味で、より豊かに充実している方が増えています。 忙しい生活からスローな時間を過ごし、それぞれの宇宙を感じていただけたらと思います。

## スペシャルクラス / Special Class

ババジ太陽礼拝 (ws120)	マハヴァター・ババジより与えられた太陽礼拝の原型です。14のポーズとともに、神へ敬意と意識を合わせて行う古代のアーサナであり、身体、マインド、精神のための祈りのヨーガ。 1日にわずか6-8ラウンド行うだけで、肉体的には45分間のハタヨーガに匹敵し、さらに精神力、ポジティブなエネルギーの流れ、明晰なマインドを得ることができます。 WSでは、一つ一つ詳しく学び、覚えていただき、毎日お家で実践していただける内容となります。
オーム チャンティング(90)	OMは創造の根源宇宙音であり最も純粋な振動です。 聖なる音マントラ「OM」を唱え祈ります。自己治癒力を活性化し、ネガティブなエネルギーをポジティブに変容します。友人や家族、周囲の環境、動物、母なる大地、地球環境を浄化し、世界にさらなる調和、愛、平和をもたらします。
アートマ・クリヤ ヨーガ (2days)	自分の中の神の愛を呼び起こし、身体、精神、そして魂の成長を促進する為にポーズ、呼吸法、瞑想法、14種類で構成された、とても素晴らしいヨーガテクニックです。 アートマ・クリヤ・ヨーガの霊的系譜のPARAMGUL(最高位のGUL)マハヴァター・ババジよりパラマハンサ・シュリ・スワミ・ヴィシュワナンダを通し伝授されたサーダナです。 アートマ・クリヤ・ヨーガは「魂を意識して、全ての行為をなし、自分の真の姿が無条件の愛である事を知る」という意味です。*受講者には終了証をお渡しております。

\* その他、不定期ワークショップや、季節ごとや講師を招いてのスペシャルクラス等、随時開催しております！

## 指導者養成コース / Teacher Training

沖ヨガ講師養成 研究コース	日本総合ヨガ協会認定の沖ヨガ講師資格取得いただけます。 「沖ヨガ第一段階～第十段階」までを一年間で深く学んでいきます。 単位制になっており、続けていくことで段階的に級～段を取得いただけます。 指導を目指す方は、補習クラスにて指導方法、プレレッスン、レッスン開催までサポートがございます。
------------------	--