

Shino

Instagram アカウント

shino_yoga_

保有資格

- ❖ 全米ヨガアライアンス RYT 200
- ❖ ベビトレヨガインストラクター認定講師
- ❖ 赤十字救急法救命員



レッスンスタジオ

- ❖ 五月山体育館
- ❖ Yoga 101 (上新庄)
- ❖ セントラルウェルネススポーツクラブ代行 etc
箕面市、池田市近郊にて活動中

ヨガをするきっかけ

10年ほど前、ダイエットのためにヨガをスタート。しかし、ヨガを行ううちに徐々に内面にも変化が。「他人からどう思われている?」「他人に好かれるためにはどうしたらいいのか?」とばかり考え、不安とストレスでいっぱいでしたが、身体が軽くなり、心も軽くなっていきました。快適になっていく自分の内側をより追い求め、ヨガにのめり込むようになりました。

実施レッスン内容

6月16日(日) 13:30-14:30 / 6月30日(日) 15:00 - 16:00

【心を穏やかにする リフレッシュヨガ 強度 ★★☆☆】

身体の軸が安定すると、心の軸が安定します。自分の真ん中をまず意識し、一つ一つのアーサナ(ポーズ)のアライメントを大切にして、身体を整えていきます。
身体の安定は心の安定。続けていくことによる心身の変化を味わってください。
前半はストレッチで身体をゆっくり温め、後半は太陽礼拝に動きをプラスし、流れるようにポーズを行います。

6月30日(日) 13:30-14:30

【ゆるヨガ 強度 ★☆☆】

ヨガと聞くと、アクロバティックなポーズを思い浮かべる方が多いかもしれません。ですが、本当のヨガの目的は難しいポーズを完成させることではありません。この身体でいることが気持ちのいいこと。ゆったりとした、こだわりのない気持ちでいることが重要です。
レッスンでは、無理のない動きを重ねながら、日々不足しがちな運動を補い、身体の末端まで新鮮な血液を巡らせ、すっきりとした心身になるよう導いていきます。