Workshop

ハタヨガワークショップ

「ヨガの歴史」と「ヨガの効能」についての簡単なご紹介の後、実践編として、呼吸法と瞑想のテクニックや、さまざまなヨガのポーズを伝授。

最初にウェルヴィジェイ氏から「ヨガの歴史」と「ヨガの効能」についての説明があります。
食事の大切さや自分の心、魂と向き合うことの意味が語られます。

まず座って基本のポーズをとり、目をつむって、自分の呼吸に意識を集中させます。

ゆっくりと体をストレッチさせ、心地よい筋肉の伸びを感じながら、自分の体と心と向き合います。

S.ウェルヴィジェイ
インド・タルミナード州出身。5 歳からヨガを始める。ヨガを日常に取り入れることによって、さまざまな心身の不調を整えることができると考え、2003 年にインドにてハタヨガ・ティーチャーズトレーニングを修了。2005 年よりシャンティ・ヨガ・スタジオ主宰。現在、那須塩原市在住。