

おすすめ！

シヴァーナンダヨガの始め方

01

おためしクラス
オープンハウス

シヴァーナンダヨガの説明
を行い、初心者に合わせて、
丁寧にヨガクラスを提供
します。

02

Yoga1/Yoga2
各5回コース

伝統的な12のポーズと呼吸
法、そしてヨガ的生活5つ
のポイントをじっくり学ぶ
ビギナーコースです。

03

一般クラスに参加

シヴァーナンダヨガの基本を
しっかりと学んだ後、ヨガク
ラスに参加することで、ヨガ
の練習が深まります

※最初からYoga1コースや一般クラスに参加することも可能ですが、この順番で受講することで、
ヨガの理解が深まり、練習からの効果をさらに感じる事ができます。