

# 太陽礼拝 108 回

surya namaskara



12月22日(金)18:30~19:30

12月27日(水)11:15~12:15

強度★★★★ (Warmでの環境)

担当インストラクター:Saeko

## 【内容】

ついにこの日が来ました！！毎年恒例の太陽礼拝 108 回♪

これをやらないと今年が終われない！これが楽しみで1年頑張っている！

などのお声から今年も2日間用意しております♪

太陽礼拝の効果は身体の動きの視点から言えば、同じ動きを呼吸に合わせて繰り返すことで、リラックス反応が起こり、意識が瞑想状態に導かれることができると考えられます。

動きと同時に呼吸を繰り返すことにより、プラナーナ(生命エネルギー)が高まり、熱を生み、  
煩悩を浄化することができると言われてています。

参加者全員の呼吸の一体感は感動です！！是非、今年最後の感動を味わってみてください。

今年の溜まったストレスや負の感情(嫌なもの)、毒素を滝汗と共に出してスッキリした体と心  
で2024年を迎えましょう(^^)／