

Le conte' SHANTI YOGA MONDAY EVENT

『SHANTI』 シャンティ
この言葉を唱えるだけで心がHAPPYになれます。
PEACE・平和を意味し、
「シャンティ」と発するだけで
平和を呼び起こし、心の中を平穏で満たしてくれ、
言葉による魔法がかけられたよう。
またとても落ち着いた空間やパワースポットの的な場所のこと。

効果
骨盤矯正・姿勢改善・
呼吸法
(肩こり解消・冷え性改善・
ヒップアップ・猫背改善・
美脚・疲れにくい・自律
神経を整える)



NATSU
YOGA & Pilates
ヨガ & ピラティス

ヨガとの出会いで、こんなにも人生が変わるなんて・・・。

事務職10年経つ頃から仕事の量が増え毎日残業の日々。プライベートの時間も少なくストレスが溜まり気づけば精神状態は不安定で病院に通い薬を服用しても治らず、「いつまでこの苦しみが続くのだろう・・・」「一生このままなのかな・・・」不安を抱え絶望を感じていた時、ヨガの「ストレス解消・自律神経を整える」という広告を見つけ、少しでも病気を治すきっかけになればと思い始めたのがヨガとの出会いでした。身体が硬い私はヨガなんて無縁のものだと思っていましたが、無理なく身体を伸ばし自分のペースで出来る事、ヨガの最中は余計な事を考えず「無」になれて心が鎮まり、自然とヨガの時間が増えると、不安で悩んでいた時間が減り心の余裕が病気への完治に繋がりました。ヨガをもっと深く知りたいと思いヨガインストラクターの資格を取得し、ハワイ留学へ行き大自然の中でするヨガは開放的で今までと違った形に囚われないヨガを学ぶ事ができました。またハワイで出会った恩師により精神面だけではなく、姿勢による身体への不調や悩みを改善する体幹トレーニングにも興味をもつ事ができ、帰国後にはピラティスインストラクターの資格も取得しました。ヨガを始めて5年、心に余裕があると人に優しくなれ、毎日が楽しく幸せを感じながら生き生きとした日々。こんなにも人生が明るくなれた事に感謝し、一人一人に合わせたリラックス(心の余裕)・リセット(新しい身体づくり)をモットーに沢山の人に伝えられるインストラクターを目指しています。



MIKIKO
Ball & YOGA
ボール & ヨガ

ヨガは、自分にとって大切なもの！

ヨガを終えた後、心も体もすっきりリフレッシュするのが何よりも心地よい幸せな時間です。

10年、台風が来ようが通い続けた唯一の自分がしたいと思えたものでした。

一方、JSAボールエクササイズは、4年前に出会いました。ボールエクササイズを終えて一番感じたことは、力が入って凝り固まった体に気づけ、リラックス、リセットされた体になっていたことです。その帰り道、自転車だったので、第一腰椎が揺れていた感覚、今でも覚えているくらい心地よかったです。この時間は、私にとって極上の一時でした。

だんだん余分な力み(特に四肢の力)が抜けると、ヨガのパフォーマンスが上がりさらに楽しい心地よいものになっていきました。

体は、肩こりがひどかったのでマッサージをしてもらっても、整体に行ってもすぐ戻る！そんな中で自分で体をリセットできたのが、ボールエクササイズでした。ボールは、分かりやすく誰でもリセットできるアイテムだと思いインストラクターになり伝えたいと思い取得しました。

この2つを合わせてボールヨガです。

自分を内観し、見つめることで、自分の体を大切に扱えるようになりました。体は使ったように変わります。丁寧に正しく使ってあげれば、必ず良い方向へと向かいます。自分の体をととても愛しく思って生活する事で、心の在り方も変化しています。ヨガとボールに出会えた事に本当に感謝しています。

schedule

1月15日
9:00-11:00 relax yoga
担当MIKIKO
11:30-13:30 bodymake yoga
担当NATSU

22日
9:00-11:00 relax yoga
担当NATSU
11:30-13:30 bodymake yoga
担当NATSU

29日
9:00-11:00 relax yoga
担当NATSU
11:30-13:30 bodymake yoga
担当NATSU
14:00-16:00 骨盤調整 yoga
担当MIKIKO

2月5日
9:00-11:00 relax yoga
担当NATSU
11:30-13:30 bodymakeyoga
担当MIKIKO

12日
9:00-11:00 relax yoga
担当MIKIKO
11:30-13:30 bodymake yoga
担当MIKIKO
14:00-16:00 肩こり解消 yoga
担当NATSU

19日
9:00-11:00 relaxyoga
担当NATSU
11:30-13:30 bodymake yoga
担当NATSU
14:00-16:00 骨盤調整yoga
担当MIKIKO

26日
9:00-11:00relaxyoga
担当NATSU
11:30-13:30 bodymakeyoga
担当NATSU
14:00-16:00 肩こり解消 yoga
担当MIKIKO

※レッスン時間

1時間30分
ドリンクとヒヤリング
30分の計2時間のコース

※持ち物

動きやすい服装とタオルのみです。
その他マットやボールはこちらで準備しております。

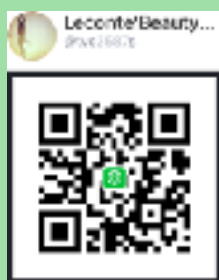
御予約

☎072-735-7345

(予約受付時間：火曜日～日曜日の9:00～19:00)
美容室の電話です。ヨガの予約やで～とお伝えください。

場所

Le conte'箕面小野原店(美容室)
大阪府箕面市小野原東4-23-35



通常3,000円



初回1,000円

回数券販売
4回10,000円