

第4回

ヨガがもっと楽しくなる

# WORK SHOP

Lesson.1 10:00-12:00

## THE 太陽礼拝

- ・ 少しの座学と実践
- ・ 矢印を使って力を加える方向を知ろう
- ・ 実践して自分の体へ落とし込もう
- ・ 身体への理解を深めよう

なんとなくこんな感じではなく、  
自分のものにして自宅で練習できるように  
初心者～どなたでも、自信がないと思って  
いる方にこそオススメです

Lesson.2 13:00-15:00

## タイ古式マッサージとヨガ

- ・ 2人で行うヨガ？  
タイ古式マッサージを体験してみよう
- ・ 他人の身体を触ることで骨や筋肉を知ろう
- ・ パートナーやご家族へ、簡単なマッサージ  
が行えるようになる

タイ古式マッサージに興味のある方  
ちょっとリラックスしたい方に  
オススメです

12:00-13:00

## やの家 かちこさんのお昼ごはん



各レッスン ※要予約  
会員価格¥3,500/一般価格¥4,000  
マット ¥300/ランチ¥1,000



# 11/17sun @ the 3rd floor

790-0011 松山市千舟町4丁目6-2-3F カフェgraysの3階

LINE:@rucruc TEL:050-5308-0441  
rucruc.yoga@gmail.com

yoga studio  
r u c r u c