



飯島ほづみ先生による スペシャルレッスンのお知らせ



12/12(WED) 19:30~
シルシアーサナにチャレンジ!!
(頭立ちのポーズ)

集中力・コア・バランス感覚を高めて
ポーズ達成を目指しましょう!!

ご希望の方はスタッフが写真撮影させていただきます



♡ヨガの逆立ちによる効果♡

重力に逆らうことによって起こる脳の活性化が関係しています。
脳が活性化することで、全身の諸器官の働きが活発になります。
それによってホルモンの分泌や血行が促進され、
アンチエイジングの効果やストレスの解消、疲労回復などの
さまざまな影響があらわれます

