

ふたりヨガ

～夫婦で、カップルで、友達同士で、親子で一緒に行うハッピーコミュニケーションヨガ～



ご夫婦やカップルで、ホワイトデーに「**ふたりに楽しむヨガの時間**」はいかがでしょう？
自分の身体に集中する普通のヨガとはまた違った、ふたりで呼吸を合わせて身体を動かす楽しい時間です。また、**親子の絆を深めるコミュニケーション**にも、ふたりヨガは最適です。
女性同士、友人とのペアで、一緒に楽しくリフレッシュ。ヨガが初めての方もぜひどうぞ。

日時：3/14(日) 16:30～17:50 (15分前にお越しください)

料金：1,000円 (お一人様)

対象：夫婦、カップル、友人同士、親子 (中学生以上)

定員：7組 (14名)

持ち物：動きやすい服装 (レンタルマット無料、
タオル・飲み物等はご自由にお持ちください)

主催：ライトスペース

講師：ジョイ・マキ／林孝彰

詳細は・お申し込み・お問い合わせは、ライトスペース

<http://www.lightspace.jp/> reserve@lightspace.jp

または、REN受付か、お電話で

03-5600-3562 (平日 10:00～22:00 土日祝 9:30～18:00)

場所：RENヨーガスタジオ



都営新宿線菊川駅A2出口すぐ

※駐車場・駐輪場はございませんので
予めご了承ください。

「心も身体も温まりました」
「すっきりした!」
「身体が軽くなった」



相手への思いやりや優しさをもって、ふたりでヨガのポーズをとり、心身共にリフレッシュ。
思わず眠ってしまいそうほど気持ちの良いペアマッサージや、
心身が安らぐリラクセーションで、互いの可能性を開いていきます。

お互いの身体を確認しあいながら身体をストレッチして開いたり、
相手に身体を委ねてリラックスしたり、呼吸をあわせて一緒に動いたりしていきます。
一人で行う以上に身体がほぐれたり、力強さが生まれたり、
相手から言葉以上のものが伝わってきたりと、
一人で行うのとはまた違った、新しい感覚が新鮮です。

ヨガがはじめてでも、身体がかたくても、運動が苦手でも、楽しく無理なく行えます。
身体をメンテナンスしていくと、肩凝り・腰痛・メタボなどの対策になるだけでなく、
自律神経が整ってストレスマネジメントにもなります。

「ヨガがいいのはわかるけど身体カたいしちょっと・・・」という方も、
是非この機会に体験してみませんか？

こんな方にオススメです

- ふたりでゆっくりと体をほぐしたい、リフレッシュしたい
- パートナーや友人とヨガを楽しみたい
- 相手のことをもっとわかりたい
- 心身共にリラックスしたい
- 無理なく、肩まわり、腰をほぐしたい
- 運動不足が気になる



林孝彰 ジョイ・マキ

米国クリパルセンター公認クリパルヨガ教師（全米ヨガアライアンス認定）

夫婦でヨガを教えています。ふれあうことは、言葉以上にきもちが伝わります。相手とちょうど良い距離感を持った上で、力を合わせることで、委ねること、共感することを大切に、平和なコミュニケーションや、豊かな人間関係、幸せな家庭を目指しています。