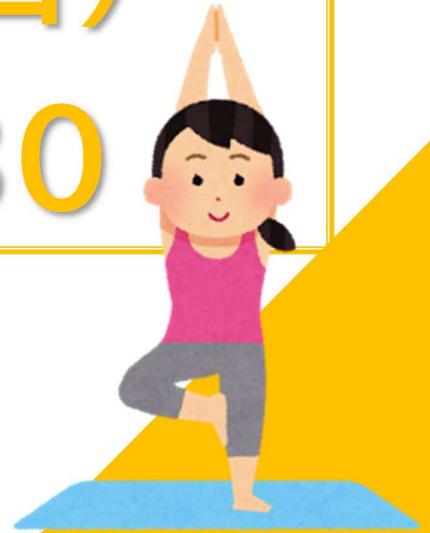


# 12月15日(日)

## 9:30~10:30



### 太陽礼拝

申込 11月8日(金)~  
先着順  
窓口又は電話にて

定員 20名  
料金 500円

対象者 16歳以上

電話 078-251-6622

- 心の安定
- 柔軟性の向上
- 全身の代謝向上
- 体質の改善

#### 太陽礼拝とは？

太陽礼拝は、ヨガの基礎的な12ポーズのことです。

ひと呼吸ひと動作で12ポーズを連続して行うことで、  
体を温める方法としてレッスンの前半によく使われます。

サンスクリット語では「スーリヤ・ナマスカーラ」と呼ばれ、

「太陽を迎える」または「太陽礼拝」と訳され、一日の始まりにふさわしい、

体に活力を与える動きとされています。



### インド伝統のクラシックな太陽礼拝を体験しましょう