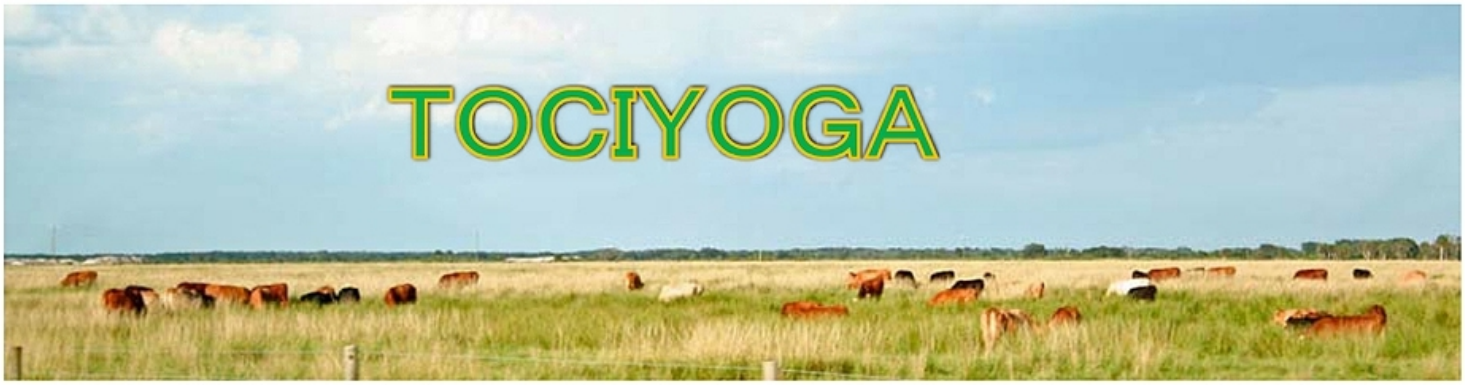

-TOCIYOGA-トチヨガ
『気軽にヨガを！』 生活にヨガを取り入れてみませんか？

紀元前より古代の聖者が行っていたヨガに触れ、
現代社会に生きる私たちの生活にも役に立つ事が見つかることと思います。
呼吸法や呼吸に合わせて行うポーズの練習を通して日頃忘れがちな
「自分自身」を見つめ直す時間を楽しんでみてください。

誰でも参加可能なオールレベルです。
個々のレベルに合わせてレッスンを行っていきます。

全てのクラスは「ハタヨガ」をベースに構成されています。
「ハタヨガ」とは全ての種類のヨガの根幹。
呼吸に意識を向け呼吸と動作を連動させて行うヨガの総称。
心と身体を繋いでいきます。

TOCIYOGAって???
「生まれ育った土地でするヨガ」。
ヨガで使っているサンスクリット語にちなんでCIにしてます。因みに、栃木の栃と土地（場所、風土）をかけてます（笑）

-クラスの説明-
＜ハタヨガ＞
伝統的なヨガのアーサナ(ポーズ)を身体の細部にまで意識を向けて
行っていきます。
＜ヴィンヤサヨガ＞
太陽礼拝の動きを中心に、呼吸に動作を合わせて流れるように行っていきます。

-料金-
どのクラスも一律
大人￥1,500
中・高校生￥1,000
小学生￥0
小学生は保護者同伴にて参加をして下さい。
（参加は小学生以上です。
最後までマットの上に居られることが条件です。）

詳しくはホームページを見てください☆
TOCIYOGA　ホームページ

http://www.tociyoga.com/

または“トチヨガ”で検索

-場所-
栃木県那須塩原市『厚崎公民館』 1F和室

-スケジュール-
1クラス、月1回程度開催
詳しくはホームページをチェックして下さい♪

レッスン参加の連絡やその他ご質問などお気軽に
お問い合わせください。
【問い合わせ先】
“TOCIYOGA”ホームページのメールフォームから
お問い合わせ頂くか、
chiemi@tejasyogawear.com
へ直接メールを送信して下さい。

※着信制限などされている方はこちらからの返信メール
(@tejasyogawear.com)が受け取れるように設定の
ご確認をお願いします。