

16回集中講座 スタート

10月13日土曜日、開校式の後早速に理論と実技の講座が始まりました。ヨーガ探求への新たな一歩です。これからの変化が楽しみです。



実技2のブジャンガ、
実技3のウッターナの
様子です。
ヨーガ実習の必須条件
を習ったあと、からだ
で…体験。