

# テラヨガ圓滿寺

2022年3月2日からスタートしたテラヨガ圓滿寺も今月、  
2026年3月で、4周年。おかげさまで続けて来られました！



3月4日(水)



3月7日(土)



水曜日のクラスと土曜日のクラスでもその日に参加した皆で  
記念撮影とちっちゃなケーキ&紅茶でお祝いしました(´艸`\*)



普段のクラスでは色々な動きを。背骨を動かして胸を開いて  
お腹を伸ばしたり、ねじったり日常しない動きで姿勢の改善さ  
れたい内臓のテトックス。様々な効果が✦

呼吸もとても大切です。時には朝日を浴びながら本堂の縁で瞑想。気持ちよく深く呼吸に出来るように目を閉じて片鼻ずつ意識して深呼吸を。心地良い時間が過ぎて行きます。



時には椅子を用いてチェアヨガを。軽減されるかと思いきや、普段のヨガより深まるものもあってビックリですが、これも普段と違う楽しさが(\*^▽^\*)



リモートで他の講師のクラスをayaさんにサポートしてもらいながら受講。リモートならではの、他の講師ならではのクラスの学びがありました。



1年目



4年目

1年目は頭が床に着いたままでしたが4年目では持ち上がり胸も開いています。



タオルで補助していた1年目から、4年目は全員深まって補助なしでしっかりキープ。



一人で難しいところはペアワークで補助してもらって。時にはクラスの皆でブロック送りをしたり、個人戦で競争してみたい。普段のヨガと違った練習も楽しいですよ(^^)/



体幹はとても大切で、色々なバランスのポーズも。まだまだなかなかツライ(笑)



春には野田藤のお花見をしました。謎解きをして解けた人からロシアクッキー選んで一斉に食べたい、二胡を演奏してくれる仲間も。まだまだ色々な特技持ってる人いるのかも♪

ヨガで心身の健康目指しながらイベントも楽しむ！そんなテラヨガ圓滿寺、皆さんも参加してみませんか??お待ちしております(\*^^)v

