



アロマとヨガニードラ

究極のリラクゼーション&ストレス解消

アグニエシカ・コヴァルスカ (Agnieszka Kowalska) によるワークショップ



アロマとヨガニードラの世界へようこそ！こちらのワークショップでは、あなたの心と体を芯から活気づけ、本来の感情バランスや安心感を取り戻すための癒しの時間を提供します。

Agnieszka Kowalska

ak@yogablissinme.com



www.yogablissinme.com

ワークショップ概要

ヨガニードラ

心と体の究極のリラクゼーション

心と体の調和を保つためにできることは何でしょうか？横になって行う瞑想法であるヨガニードラは、あなたの全身に働きかけ、究極のリラクゼーションと同時に意識を研ぎ澄まされた状態にします。

ヨガニードラは別名「ヨガの眠り」あるいは「意識のある睡眠」とも呼ばれており、リラクゼーションと睡眠の中間に位置します。意識がある状態で行う瞑想に近いです。

アロマとヨガニードラのワークショップのさいには、まずはプラナヤマなどの呼吸法を通し体を深いリラクゼーションに導き、心を落ち着かせてヨガニードラ瞑想に入れるように、容易かつ身体にやさしいポーズであるシャバーサナ（死体のポーズ）をします。

ヨガニードラ瞑想を通して、インストラクターの呼びかけにより、あなたは意識的に全身をスキャンしている状態に導かれます。こうしたイメージトレーニングによって、心身の意識への降伏、リラクゼーション状態がもたらされるのです。ヨガニードラはストレス軽減、不眠症の回復にも効果的とされている究極の癒しです。

アロマとヨガニードラのワークショップでは、オーガニック・エッセンシャルオイルを使用することで、より深いリラクゼーションを体感することができます。自由と至福のひとときを得られたという気持ちでヨガスタジオを後にできることでしょう。ワークショップではヨガ未経験者も歓迎しています。

ヨガニードラのメリット

- ⑨ 心と体の深いリラクゼーション
- ⑨ バランスのとれた状態や活力が出る
- ⑨ 感情面および肉体面での深い癒し
- ⑨ エネルギーを活性化させ、ストレス解消
- ⑨ 睡眠障害の回復
- ⑨ 集中力強化
- ⑨ ネガティブな思考が減る
- ⑨ アンチエイジング効果、生き生きした状態

アグニエシカ・コヴァルスカ

ヨガと瞑想の指導に長年の経験を持つ、ヨガと瞑想の認定インストラクター（RYT500保持者）。長年、妊婦、子供、高齢者、背部に健康問題を患っている人を中心にヨガ（治療ヨガ）に携わる。女性のためのホルモンヨガセラピー、エッセンシャルオイルを使ったヨガニードラなど、さまざまなニーズに対応したクラスを担当。心がけていることは、クラス受講者が落ち着いてリラックスし、ポジティブなエネルギーに満ちあふれた状態でヨガスタジオを後にできるようなクラスを提供すること。

ワークショップの日付と場所の詳細については、Bliss In Meにお問い合わせください。

ak@yogablissinme.com



www.yogablissinme.com

