



ヨガソシオ

YOGA SOCIO

活動内容

爽やかな日差しを感じながら行う朝ヨガ、お仕事帰りにリフレッシュできる夜ヨガはじめ、サップヨガや太陽礼拝108回ヨガなど季節に応じたプログラムを実施しています。未経験者、男性のご参加も大歓迎です！

キャプテン

中村 直子 Naoko Nakamura

ヨガスタジオMAHANA代表



ヨガで“やさしい気持ち”をひろげましょう(^^) /

ヨガソシオは、自分にも周りにも癒しを与えてくれるヨガを通じて、みんなで気持ちの良い時間を共有しながらやさしい気持ちをひろげています。忙しい日常に追われてかけ離れてしまった「心」と「からだ」。それがヨガでつながったとき、心身のバランスが整い、気持ちに「ゆとり」と「やさしさ」が芽生えます。自分で自分を癒してあげることでからだの柔軟性が高まるだけでなく、気持ちも柔らかくなるのです。朝食付きの朝ヨガ、お仕事帰りの夜ヨガ、季節の良い時期にはせせらぎテラスの水辺でサップヨガ(サーフボードを使った水上ヨガ)も行っています。ヨガで育まれるやさしい気持ちを、このまちだけでなく、大阪、日本、世界へとひろげていきましょう。

