

ダイエット?癒し?ヨカ特集!DVD付き

BRUTUS®

2005 6/15 特別価格 750円

みんなのヨガ

ハリウッド・セレブもビジネスマンも子供もおじいさんも
ペットの犬も、みんながヨガにハマる理由が分かりました。

特別付録

世界初!

吸う、吐くの呼吸が
グラフィック映像として見える

ヨガDVD付き!

supported by





リザ・ロウイツ

ハタ・ヨガ

- ①好きな監督はゴダール、アントニオーニ、黒澤、小津、リドリー・スコット、ロバート・アルトマン。②誠実で見栄を張らず、自立していて強い人。③ガンジー、キング牧師、自然、自分。④クリバル、ヴィンヤサ、アシュタンガ、クンダリーニ、回復ヨガなどさまざまなスタイルのミックスです。毎回クラスの雰囲気を感じてレッスンを組み立てていくので、同じレッスンはありません。呼吸と動きを合わせることで、体の感覚と意識に焦点を合わせ、生きることの「マジック」を感じさせるヨガです。⑤「マジック」を受け入れられる人。⑥心の底の感情に気づいていない人。でも、そんな人こそ最も理想的な生徒でもあります。なぜならヨガによって得るものが、最も大きな人だから。



SUN & MOON YOGA

東京都品川区上大崎3-1-5目黒駅前マンション204号 ☎03-3280-6383。クラス内容：ビギニング・ヨガ、アシュタンガ、リストラティブヨガなど。1回券3,000円、4回券10,500円、無制限パス（1か月）20,000円。http://www.sunandmoon.jp

*本誌では通例に従い、通常は「ヨガ」と表記しています。成瀬真貴先生の

