

こんにちは！日中は外出するのも大変なほど暑い季節がやってきました。近頃は日陰を探しながら歩く日々、スタジオのペランダではゴーヤー、ミニトマト、フウセンカズラ、朝顔が太陽の光を浴びてすくすくと育っています。眺めているだけでも涼しい気持ちになりますが、ヨガの最中ふと目に映る緑のカーテンは心にスペースを与えてくれるようです。夏の涼を味わいに、気分転換に、スタジオにいらしてくださいね。

リニューアルのお知らせ

Kripalu Japan

新しいロゴマークは、クリパルヨガの特徴でもある3ステージの意味を含め、多様性を受け入れる開かれた空間をイメージして作成されました。

シンボルマークにはクリパル・ジャパンの頭文字「K」と「J」の文字も隠れています！気がついていただけましたか？

stage1



土台 / 安定

stage2



体験を深める / 愛

stage3



生命に委ねる / 豊かさ

message from studio



ヨガは英会話に続く人気の習い事ですが、「クリパル・ジャパン」は、これからもヨガの体験がより深められる専門スタジオとして、安心して落ち着いた空間を提供していきたいと思っています。 代表 三浦徒志郎

新しくなったヨガスタジオ「クリパル・ジャパン」をこれからもよろしく願いいたします！



Summer Campaign

9月
まで

お得なプレミアムチケットを限定販売！

この夏、マンスリーチケットがとってもお得に購入できるキャンペーンを開催しています！さらに、継続することでキャンペーン終了後もお得な価格がずっと続くプレミアムなチケットです。

ヨガクラス4回まで

マンスリー 4
7,500円 + 税

ヨガクラス通い放題！

マンスリー Free
10,000円 + 税

プレミアム価格でヨガを続けよう！

プレミアムチケットの購入は、メールマガジン購読の方が対象となります。メルマガ登録を行っていただき、チケット購入の際にメールマガジンの提示をお願いしています。 受付で登録を承っています！

メールマガジン「KRIPALU EXPRESS」は、スタジオプログラムの最新情報、オーナーによるコラム、役立つ情報などをお届け中！！



Let's! Press Point ヨガムドラ (ヨガの象徴のポーズ)

簡単・シンプルな「プレスポイント」で
ポーズがもっと楽しくなりますよ！

《PressPoint①》

座骨と足の裏を相反する方向に押し出して、脚の裏側をたっぷり伸ばしましょう。

《PressPoint②》

握った手は矢印の方向に意識を向けながら、腕の重さに委ねます。

★ 膝裏に強い刺激を感じたら膝を緩めたり、肩の様子を探りながらゆったり呼吸しましょう。

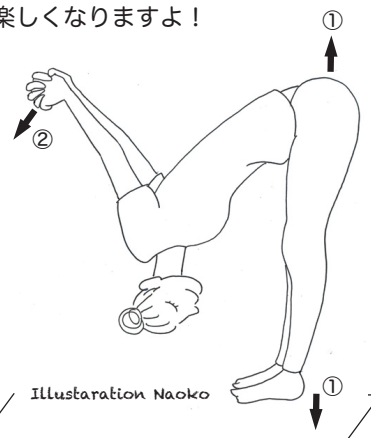


Illustration Naoko



ヨガ初心者におすすめのクラスは？

クリパル・ジャパンで開催しているヨガクラスは、どのクラスからでもスタートすることができます。迷った時は、以下を参加時の目安にしてみてください。

▶ 体力にあまり自信がない、体を動かすことに不安がある

筋力をあまり使わない「ジェントル」
すっきり感が味わえる「モデレート」がおすすめです。

▶ 体を動かすことに慣れている

「モデレート」の他、チャレンジなポーズも登場する
「ダイナミック」もどうぞ。

▶ リラックスしたい

「ジェントル」の他、じっくりとポーズを味わう「陰ヨガ」や
アロマの香りの中で行うクラスもおすすめです。



アーユルヴェーダをひとさじ 三浦まきこ

朝、目覚めてから何をしますか？

アーユルヴェーダでは、朝は浄化のベストタイム。洗顔、歯磨き等の日課に、「舌の浄化＝タング・クリーニング」を加えてみませんか？夜間、体内で消化吸収した後に残った未消化物（アーマ）は舌苔となって現れます。それを取り除くことで、虫歯や歯肉炎、口臭の予防になるだけでなく、心身もスッキリします。毎日舌を見ていると、色の違いに気づきます。舌が白っぽい時はカバ増加のサイン、食べすぎ注意です。黄色～赤みはピッタ増加、ストレス注意のサイン。休肝日にして息抜きをしましょう。紫がかった色はヴァータ増加のサイン、情報過多、旅行や引越しなど移動の多い時に出やすい。瞑想、オイルマッサージ等でホッとできる時間を。舌から始まるセルフケアですね。

