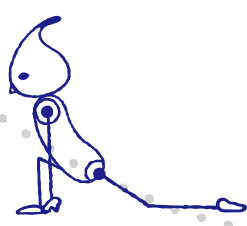


8 August 2020

7

9

S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	
			1	2	3	4				1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10	11	12	
12	13	14	15	16	17	18	13	14	15	16	17	18	19	
19	20	21	22	23	24	25	20	21	22	23	24	25	26	
26	27	28	29	30	31		27	28	29	30				



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 山の日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

My Yoga Memo

- Monthly Themes
- Daily Yoga
- To Do

Garudasana

ガルダアーサナ
暑さが本番を迎える8月。思いっきり夏のイベントを楽しみたいですね。ガルダアーサナは肩甲骨や股関節周辺の凝りをほぐしつつ集中力を高め、夏に上がりがちな肝を鎮めてくれます。エアコンの効いた屋内と外気との気温差で自律神経が乱れがちな真夏、心と身体の両方から、コンディショニングを整えていきましょう。

