

ヨガって皆さん知っていますか？

ヨガはサンスクリット語で、『**つながり**』を意味し、心と身体が繋がっている状態を表します。

体操のようなイメージがありますが、その実態は姿勢や呼吸、瞑想を組み合わせ、心身をほぐし、心の安定とやすらぎを得るものです。

一言でいうと、『**幸せに生きるための実践哲学**』

