

## 春バテや GW 疲れに、10 分で 2 時間分の睡眠に匹敵！ 極上のリラクセスが体験できるシャヴァ・アーサナのヨガクラス

### 「ホッと一息ヨガ」

#### スタジオ・ヨギー一部店舗にてスタート

「ホッと一息ヨガ」詳細：<https://www.studio-yoggy.com/news/1136>

「より健康に自分らしく生きたい」と願う方の、より美しいライフスタイルを応援する、ヨガ&ピラティススタジオ「スタジオ・ヨギー」を全国に展開する株式会社ヨギー（本社：東京都目黒区、代表取締役 太夫 佐和子）は毎日を頑張る方々がリラックスし、リフレッシュした明日を迎えるために「ヨガで休む」という休み方の新習慣を提案しております。それに伴い、10 分で 2 時間分の睡眠に匹敵するといわれるヨガのポーズ「シャヴァ・アーサナ」を中心に極上のリラクセスに誘うヨガのクラス「ホッと一息ヨガ」を 5 月 7 日（火）より一部スタジオにて期間限定でスタートいたします。



スタジオ・ヨギーについては、こちら <https://www.studio-yoggy.com/>

※写真はイメージです。

#### ■ 極上のリラクゼーション体験プログラム「ホッと一息ヨガ」

「ホッと一息ヨガ」は、スタジオ・ヨギーの人気ヨガインストラクターマレが考案した、極上のリラクゼーションが体験できるヨガのクラスです。シンプルなポーズと共に究極のリラクゼーションポーズと言われる「シャヴァ・アーサナ（屍のポーズ）」に向かうために組み立てられたクラスは、「体が硬い」、「体力に自信がない」といったお悩みをお持ちの方でも、無理なく行っていただけます。季節の変わり目による倦怠感や、新生活や長期休暇でのお疲れなど、自律神経のバランスが乱れがちなこの時期に合わせて考案されました。

#### 「ホッと一息ヨガ」で期待できる主な効果

- ☑ 疲れた頭や体のリフレッシュ
- ☑ 自律神経のバランスの調整
- ☑ 呼吸の深まり
- ☑ 睡眠の質の向上

## ■ 10分で2時間分の睡眠に相当！注目される「シャヴァ・アーサナ（屍のポーズ）」

シャヴァ・アーサナとは、古典的なヨガのリラクゼーションのポーズです。目を閉じて、全身の力を抜き、呼吸の波に心身をゆだねるこのポーズは、屍（しかばね）のポーズとも言われます。

リラックスを司る副交感神経の働きを優位にし、血圧と心拍数を下げ、恒常的な健やかさを保とうとする身体のシステムに働きかける効果が期待できます。そのリラックス効果は10分間で2時間分の睡眠に相当とも言われています。あるまます受け入れ「何もしない」「何も達成しない」時間を作るといことが、忙しい日常を送る現代人にとっては、最初難しく感じるかもしれませんが、徐々にシャヴァ・アーサナに慣れることで、心が澄んだ感覚や、ものごとに関われない状態になることを経験できるかもしれません。



## ■「ホットと一息ヨガ」体験者からの声 ※一部抜粋

- ・緊張感がとれました（20代女性、会社員）
- ・とても疲れていて、日常生活の中で深く呼吸をすることができていなかったのが、良かったです。（30代女性、サービス業）
- ・深い呼吸を意識することにより、体のコリがなくなった感じがした。（50代女性、主婦）
- ・ヨガの動きというより普段の動きのようなスタイルなので、老若男女できる動きだと思います。（30代女性、会社員）
- ・心身とも深くリラックスできました。この後の仕事がかかりそうです。（20代女性、会社員）



▲先行特別体験会の模様

## ■「ホットと一息ヨガ」開催概要

スタジオ・ヨギー-TOKYO：2019年5月8日（水）～6月3日（月）

スタジオ・ヨギー-OSAKA：2019年5月7日（火）～6月2日（日）

スタジオ・ヨギー-名古屋グローバルゲート：2019年6月7日（金）～6月28日（金）

※最新スケジュールはスタジオ・ヨギーWebサイトよりご確認ください。

## 【会社概要】

所在地：東京都目黒区中目黒三丁目3番2号

代表者：代表取締役 太夫 佐和子

資本金：5,000万円

「Live Beautiful 美しく生きる」をスローガンに、常温ヨガとしては日本最大級の全国26か所のヨガスタジオ「スタジオ・ヨギー」を中心に、ヨガをはじめとするインストラクター育成スクール「ヨギー・インスティテュート」、オリジナルヨガウェアブランド「ヨギー・サンクチュアリ」、ヨガを感じるセレクトショップ「スタイル・ヨギー」、日本初の瞑想専用スタジオ muon など、ヨガ事業を総合的に展開するオンリーワン企業。

## 【本件に関するお問合せ先】

株式会社ヨギー PR：大西

〒153-0061 東京都目黒区中目黒 3-3-2 EGビル

TEL：03-5725-1881／FAX：03-5768-2793 E-mail：pr\_yoggy@studio-yoggy.com