



“瞑想をもっと身近に” 90万DLを突破したリラクゼーション瞑想アプリが、ついにクラス化！ 「ヨガ・ニドラー（寝たまんまヨガ）」

2015年4月中旬より、スタジオ・ヨギー主要3スタジオで開催



全国で18店舗ヨガスタジオ「スタジオ・ヨギー」を展開する株式会社ロハスインターナショナル（所在地：東京都目黒区、代表取締役社長 清水 圭）は、90万ダウンロードを突破しているスマートフォンアプリ「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」をリアルに体験できるクラス「ヨガ・ニドラー（寝たまんまヨガ）」を、スタジオ・ヨギーにて2015年4月中旬より開始します。

スマートフォンアプリ「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」は、スタジオ・ヨギーのエグゼクティブ・ディレクター、キミが監修を担当。音声ガイドに従い体の細部をリラックスさせることで、ココロとカラダの緊張を取りのぞきます。特に、瞑想が初めての方にお勧めしており、**初心者の方でも簡単に瞑想状態を体験することができます。**

近年、世界的に瞑想に対する注目度が高まっており、各国の研究機関が瞑想の健康への効果について発表しています。スタジオ・ヨギーでも、医師や研究者と協力し、パフォーマンスやストレスマネジメントに対する瞑想の効果について研究を続けています。ヘルスケアアプリとしては異例のダウンロード数を記録する本作の注目の高さを受け、このたびスタジオ・ヨギーの主要3店舗で、その魅力をより深く体験いただけるクラスを開設することになりました。「自分には向いていない」とあきらめていた方にも、あらためて瞑想を身近に感じていただけるきっかけになることを願っています。

スタジオ・ヨギーでは、今後も年代・性別を超えた多くの方に、始めやすく、続けやすい環境やクラスを提供してまいります。

■「ヨガ・ニドラー（寝たまんまヨガ）」概要

開始日：	2015年4月中旬
開催スタジオ：	スタジオ・ヨギー-TOKYO、新宿WEST、OSAKA *5月からは札幌、名古屋、福岡でも開催
クラス内容：	<p>リラクゼーションを深めるのに効果的なポーズを適切な流れで行い、</p> <p>ヨガ・ニドラー（寝たまんまヨガ）を行うクラスです。ヨガ・ニドラーはガイド瞑想の手法を用いて、心身に深いリラクゼーションをもたらします。</p> <p>仰向けの姿勢で、ガイドに沿って自分自身を深く安らぎに導く練習法は、無意識にたまったストレスや感情、神経系の不調和を整えます。</p> <p>短時間で疲れを効果的に回復させることで活力に満ちた心身に導きます。休息に重きを置きたい方におすすめです。</p>

