

TARGET



Yoga Jaya

ヨガ国際認定資格者、パトリックが講師を務めるスタジオ。アシュタンガヨガをはじめ、さまざまなスタイルの有名な講師を招いたワークショップも盛ん。◎東京都渋谷区神宮前5-47-6 ☎03-5766-3419 <http://www.yogajaya.com>

2 アシュタンガ ヨガ

カナダ出身のヨガのスペシャリスト、パトリック。鼻呼吸とともにポーズを繰り返すことで、蓄積された肉体と心のストレスの解放に繋がるそう。