



## 액티브 요가 플로우

08:00 - 08:45

TIA 플로우는 하타 요가와 빈야사 요가를 결합한 스타일로, 에너지를 재정비하여 최대로 끌어올릴 수 있습니다. 이는 의식적으로 움직이고 힘과 유연성을 기르면서 창의성을 자극하는 완벽한 방법입니다.



## 시그니처 마스터 클래스 - 호흡 요법

10:30 - 11:30

심장에 집중하는 강력한 호흡으로 속도를 늦추고 균형을 되찾을 수 있도록 합니다. 이 코어 수업은 마음속의 시끄러움을 잠재우고 대신에 마음에 의해 이끌릴 수 있도록 도와줍니다.



## 창작 워크숍

15:30 - 17:00

콜라주, 드로잉 및 페인팅과 같은 창의적인 활동에 참여하여 내면의 풍경을 탐색하고 연결하여 진정한 표현의 문을 열 수 있는 기회입니다.



## 라이프스타일 태극권

17:30 - 18:00

이 부드러운 운동은 배우기 쉬워 집에서도 계속 연습할 수 있습니다. 시바시 태극권(Shibashi Tai Chi)과 기공(氣功)에서 착안한 18가지 간단한 동작이 이완을 위한 호흡 운동과 결합하여 연속적으로 부드럽게 반복됩니다.