

ASHTANGA YOGA WORKSHOP



2013/10/28(mon) 19:30~21:30

『 変化と気付き 』

ナマステ 皆さんお久しぶりです。

今回は『 変化と気付き 』をテーマに、練習のポイントになるウジャーイ呼吸・ドリシュティ・ヴィンヤサ・パンダの解説、太陽礼拝からスタンディングポーズまでを実践していきます。これからアシュタンガヨガを始めたい方、そして普段実践されている皆さんも一緒に練習しませんか？

- 場所** 和歌山県田辺市東部公民館 大集会室 (市立東陽中学校内 / 駐車場有り)
費用 ドネーション(寄付) 制の為いくらでも可
持ち物 ヨガマット、動きやすい服装、タオル、飲み物

清水 誠也 SHIMIZU SEIYA

05年より独学でヨガの練習を始め、09年より木下景子師の元でアシュタンガヨガを学ぶ。12年、インドのマイソールのKPJAYIにてシャラート師、ゴアにてロルフ師、マーシー師の元で練習を積む。同年、長野県の南アルプスにある長衛荘に拠点を移し、標高2000mの地にて自身の練習と指導を始める。13年、シャラート師、ロルフ師、マーシー師の元で練習を積む。内観と外観をテーマにアシュタンガヨガの理解とバックパッキングに情熱を注いでいます。

主催・東部公民館ヨーガサークル 申込先/問い合わせ・吉田早紀 sakicarter0626@gmail.com
清水誠也 HP/seiyashimizu.jimdo.com