

# 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ル呼吸・ドリシュティ・ヴィンヤサ・パングの解説、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ーガを始めたい方、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）制の為にいくらでも可  
**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年より独学でヨーガの練習を始め、09年より木下景子師の元でアシュタンガヨーガを学ぶ。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ー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](mailto:sakicarter0626@gmail.com)  
清水誠也 HP/[seiyashimizu.jimdo.com](http://seiyashimizu.jimdo.com)