

ASHTANGA YOGA

WORKSHOP

2013/11/16(sat) 18:30~21:00
11/17(sun) 09:30~14:00

『 変化と気付き 』

ナマステ 皆さん初めまして。

今回は『 変化と気付き 』をテーマに、八支則の解説や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・バンダの解説、太陽礼拝からスタンディングポーズまでを3回に分け実践していきます。2日間のうち、どちらか1日だけの参加も可能ですので、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 岩手県花巻市花城町1-47 (まなび学園 第2和室)

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・yogaminimal

申込先/問い合わせ・菊池 健 yogaminimal@gmail.com

清水 誠也 HP/seiyashimizu.jimdo.com