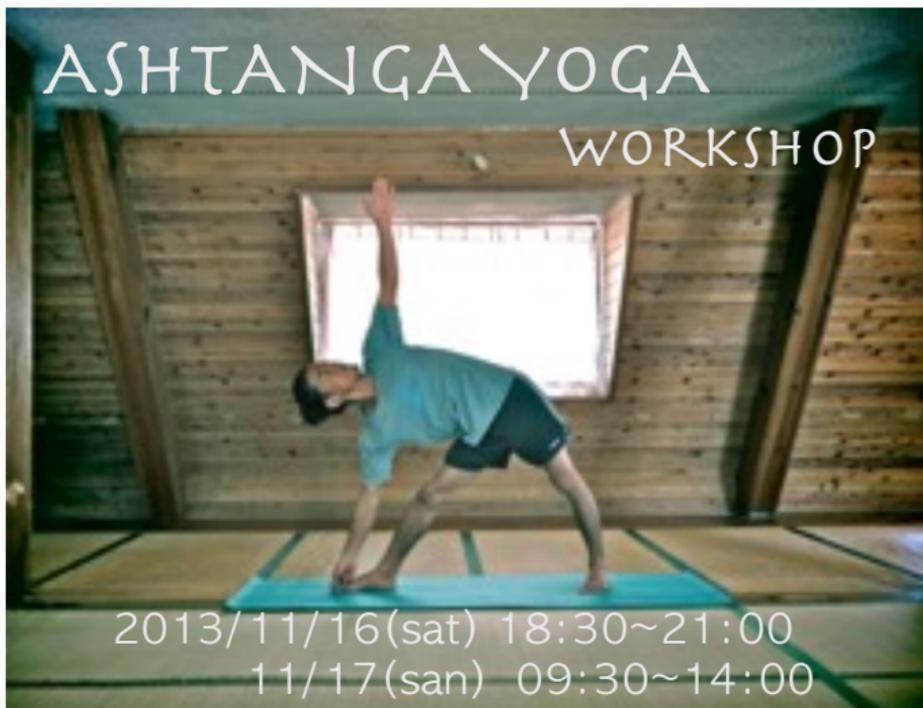


ASHTANGA YOGA

WORKSHOP



2013/11/16(sat) 18:30~21:00

11/17(san) 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・yogaminimal

申込先/問い合わせ・菊池 健 yogaminimal@gmail.com

清水 誠也 HP/seiyashimizu.jimdo.com