

楠原 宏子

hiro

- WORKSHOP -

シャランナムヨガスタジオ 1周年記念 楠原宏子ワークショップ



1部

10:30~12:30

いつものポーズでココロとカラダの仕組みを知ろう
- 理屈をカラダで理解する -

ヨガのクラスで“自分と向き合しましょう”と言われた事は有りませんか？
でも、どうやって？“周りの人や先生に目が向いて集中できない！”そんな
事は有りませんか？今回のWSでは上手なカラダの使い方やポーズを撮る
“コツ”をお伝えしていきます

そしていつもの楽しいヨガクラスがさらに楽しくなる事でしょう

自分自身で生み出す充足感、“カラダとココロの仕組み”にご興味のある方、
オールレベルです！是非ご参加ください お待ちしております

2部

14:00~16:00

チャレンジ！アシュタンガヨガ

パワーヨガのルーツでもある、南インドで確立されたアシュタンガヨガ
呼吸と動きを連動させポーズとポーズの間をダイナミックに動いていく、
ポーズの順番や、見るべき視点、音を立てて呼吸する、などが特徴です

10年に及ぶ練習経験と指導経験、実際に南インドにて指導を受けた
体験談を踏まえて、皆さんにアシュタンガヨガを体験していただきます
運動量は高めですが初心者の方、経験者の方、どなたでも大歓迎です
是非ご参加下さい

各部 **4,000**円 (WSを2つ同時に申し込んだ方は **500**円割引)

WS後、懇親会を開催致します
希望者の方は事前に予約をお願い致します **3,000**円

楠原 宏子 Kusuvara Hiroko

幼少の頃から中学生時代までバレエ、新体操、器械体操、日本舞踊を習う

2004年より、ヨガを始める

2009年、アンダーザライトヨガスクール (UTL) ティーチャートレーニングコース第5期卒業

同年3月よりクランティマイソールクラスに通い始め
Kranti氏 (アシュタンガヨガ正式指導者 Certified teacher) に師事

2012年より南インドのマイソール KPJAYIに通い始め Sharath氏にも師事

- 2009年 全米ヨガアライアンス認定 (RYT200) 取得
- 2016年 全米ヨガアライアンス認定 (RYT500) 取得
- 2018年 KPJAYI 認定アシュタンガ正式指導者資格レベル2取得



〒371-0232
群馬県前橋市茂木町 1155-5

TEL **027-257-3940**

※開催場所が異なりますので地図をご参照ください
(足軽町第11区自治会館)

SHARANAM
YOGA STUDIO

お申し込み、お支払いはシャランナム受付、またはお振込でお願い致します

振込先 東和銀行 大胡支店 普通 3063592
ブライトハウス (株) シャランナム 代表取締役 清水 宏剛

振込手数料は、ご負担をお願い致します

地図



八幡神社内への駐車はご遠慮ください。駐車場の事故・盗難等につきましては一切責任を負いません。