

1部

あ
お
ぞ
ら

Y

O

G

A

2019 MAY

02

5月2日(木)

散歩やピクニックとお出掛けに最適のシーズン5月
ヨガも同じです♪

太陽の光を浴びて、風を感じながらのヨガは格別！

時にはその風が飛ばされるハプニングも外ヨガの楽しみの一つ♪

暑過ぎず寒くもないこのベストシーズンに普段と違う環境でヨガをしてみませんか？

体と心が温まり元気になるシーケンスを用意しています

是非ご参加下さい☆

～ハイファイメンバーと共に～

時間 10:30～12:00 場所 シャラナム中庭 定員 20人

2部

アシュタンガ YOGA

ハーフプライマリーレッド

パワーヨガのルーツでもあるアシュタンガヨガ

ダイナミックな動きやアーサナ(ポーズ)、6シリーズに分けられた順番の決まっているシーケンスなどが特徴です
今回はアシュタンガヨガの入り口でもある最初のシリーズ

"プライマリーシリーズ"の前半を伝統的なカウントと共に進めていきます

運動量は高めですが、軽減方法など同時にお伝えしながら進めていくので、どなたでもご参加いただけます♪

初めての方も長年の方も是非ご参加下さい！

時間 14:00～15:30 場所 シャラナム 定員 12人

講師

楠原 宏子 Kusahara 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

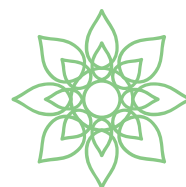
Kranti氏(アシュタンガヨガ正式指導者 Certified teacher)に師事

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



SHARANAM
YOGA STUDIO

シャラナム

検索

sharanam-yoga.jp

参加費 各部 3,000円

お問い合わせ TEL 027-257-3940 (シャラナム ヨガスタジオ)