



ヨガの基礎を学ぶ イベント&ショート ワークショップ開催!

日程・内容 I
担当講師

2/26(土) 17:30~18:45 イベントレッスン / 講師：赤沼直美
【フロースタイル・ヨガ】

呼吸を感じられるように練習を行いながら、さらにポーズを深めて体幹を鍛え、美しい身体をつくります。

日程・内容 II
担当講師

3/5、12、19(土) 17:30~18:45 ショートワークショップ
【基本的な立位アーサナ（ポーズ）のメカニズムを知る】

立位のアーサナは姿勢を整える為に有効です！
一つ一つの部位を確認し、コントロールすることにより、姿勢を整える筋肉にアプローチします。アーサナのメカニズムと自分に合ったフォームを知る事により、効果を上げるノウハウをお伝えするワークショップです。

	日程	内容詳細	担当講師
パート I	3/ 5(土)	膝曲げアーサナ(ウォーリア I & II) + ヴィンヤサスタイルレッスン	岡 幸代
パート II	3/12 (土)	膝伸ばしアーサナ(トライアングル、フォワードバンド) + ヴィンヤサスタイルレッスン	岡 幸代
パート III	3/19 (土)	捻りアーサナ(ツイスティング ウォーリア、ツイスティング トライアングル)	赤沼直美

講師紹介

赤沼 直美 - Naomi Akanuma -



【資格・経歴】

Beaura Style Yoga インストラクター
インド中央政府公認ヨガインストラクター
インド中央政府公認ヨガ療法士 / 日本ヨガ療法学会員
米国YogaFit®認定インストラクター / NIKEエリート
ヨガ指導者養成トレーニング主宰講師
2004~2010 YOGA FESTA講師 / ヨガプログラム開発、
イベント出演、書籍、雑誌、CM、DVD監修等

岡 幸代 - Sachiyo Oka -



【資格・経歴】

Beaura Style Yoga インストラクター
IYCアシュタンガーヨガインストラクター
インド中央政府公認ヨガインストラクター
ヨガ指導者養成トレーニング講師
NIKE契約インストラクター
その他、各種イベント出演、書籍、雑誌、
DVDモデル等多数