

ヨガ指導、@suria アンバサダー・イメージモデルとしても活躍！

# つくみ による ビューティーチャクラヨガ Beauty Chakra YOGA ～第3チャクラ 黄色～



日時 5月4日（水祝） 16:00～18:00

（入場・受付開始 15:30～）

内容 第3チャクラの”マニプラチャクラ”にフォーカスしたYOGA音楽のイベントです！

第3のチャクラをうまくコントロールし、自分の感情をコントロールできるようにヨガや音楽で心と体を開放していきましょう。今回はインドのヴェーダ知識を教えるお坊さんのマドゥさんをお呼びしてチャクラについての講座もあるチャクラについて詳しく学べるワークショップです。

また音楽はみんなで簡単なマントラソングを歌います。歌やヨガは初めての方でも楽しめる内容となっていますので、ヨガのレベルに関係なくどなたでもご参加ください！

参加費 会員：3,000円 / 一般：3,500円

受付 Studio Beaura 代官山フロント又はお電話にてご予約の上、参加費をフロントにてお納めください。

## 講師紹介

### 【ヨガ担当】 山口つくみ



2004年、雑誌をきっかけにアシュタンガヨガに出会い、仕事の疲れが取れ、嫌なことを忘れリフレッシュ出来ることに気付く。心と体に大きな変化を感じたヨガに楽しみを見出し、ケンハラクマ氏に師事、ヨガインストラクターとして活動を開始。

・2006年～2010年まで毎年ヨガフェスタ講師  
・白夜書房出版「キレイになるヨガ vol.2」

（ケンハラクマ監修）他、雑誌、DVD等多数出演

やさしいヨガからアシュタンガヨーガまで指導者として幅広くヨガの指導を行うかたわら、ヨガウェア&グッズメーカー“スリア”のイメージモデルをはじめ、ポスター、カタログ等様々なメディアでモデルとしても活躍中

### 【音楽担当】 YAMUNA dasi 村田由恵



22年前からマクロビオティックを始め、ハワイのカウアイ島に移り、スプラウツを育てながら、アシュタンガヨガを学び帰国。その後、パクティヨーガに出会い、クリシュナ寺院で約10年間調理担当を務め、2001年より菜食家庭料理の店「ゴヴィンダーズ」をオープン。現在は食事、瞑想、哲学、音楽などをとり入れた、ヨガの精神的メッセージを伝える「生きるヨガ」のクラスを自宅で主催。

### 【MC&チャクラ講座担当】 村田大介 MADHU MANGALA das



1988 カウアイ島に渡りスプラウツの栽培やオーガニックファーミングをしながら暮らす中、ヒンドウテンブルにてアシュタンガやshum meditationの修練をはじめ。またハワイのレイキヒーラーにアチュメントを受け、後にマスターの資格を取る。

### 【音楽担当】 合歓(ねむ)



10代の頃より作詞・作曲を行い、シンガーとして活動。2008年より表現の幅を広げるためにはじめたヨガに深く没頭。さまざまな流派のヨガの中で、アシュタンガ・ヨーガに強く惹かれ、2009年よりケン・ハラクマ氏に師事。2010年にはアシュタンガ・ヨーガ総本山AYIIにて修行し、現地にて声楽を学ぶ。心と体、内と外を繋ぐツールとして現在も音楽とヨガの探究を続ける。

ヨガ指導、@suria アンバサダー・イメージモデルとしても活躍！

つくみ による  
 ビューティーチャクラヨガ  
**Beauty Chakra YOGA**  
 ～第3チャクラ 黄土～



第3のチャクラは、みぞおち、胃（中腹、胸骨の下部とおへの間）の位置の奥の背骨にあり、火を表し、エネルギーの中心となる感情と想像力を司るチャクラです。

1番目のチャクラが本能に動かされている自分、2番目は欲望に動かされる自分、その二つのチャクラを経て、3番目のチャクラでは「自分」という認識が強くなった状態となります。このチャクラのパワーが足りないと自分という自己認識もなく、自信が生まれなければ、受身で優柔不断や臆病になります。逆にパワーが強すぎると、エゴが強くなり自分勝手だったり、怒りなどの態度にあらわれたりします。

このイベントで、マニプラチャクラに響くオリジナルサウンドで聴覚を刺激し、YOGAで触覚を刺激してマニプラチャクラをコントロールしていきましょう!!

— つぐみ —

タイムテーブル	内容
16:00	チャクラ説明・マドゥ(30分)
16:30	プラナヤマ・カパラバティ・つくみ(10分)
16:40	ヨガ・つくみ(45分)
17:25	シャバアーサナ・つくみ(5分)
17:30	シャバアーサナ&ネム、ヤムナ音楽(5分)
17:35	キルトン・ネム、ヤムナ(15分)説明等含む
17:50	終わり締め・マドゥ&つくみ(10分)

**【キャンセルについて】**

ご予約完了後、お客様のご都合でご予約をお取消になる場合には、参加費お客様1名に対して、下記料率にて取消料を申し受けさせていただきます。キャンセルの場合は、メールホームから、もしくはお電話でご連絡ください。

キャンセル時期等		キャンセル料
開催日の前日から 起算してさかのぼって	7日に当たる日以前の解除	無料
	7日に当たる日以降の解除	参加費代金の30%
開催日の前日に解除する場合		参加費代金の40%
開催日当日に解除する場合		参加費代金の50%
無連絡不参加及び開催後に解除する場合		参加費代金の100%