

初めてのかたから、
ヨガをさらに深めたいかたにお勧め！



ヨガの基礎を学べる イベントレッスン

日時 5/14 (土) 17:30~18:45

講師 馬場真澄 ・ 吉橋扶実子

テーマ 呼吸を自分のものにするヴィンサヤヨガⅠ 75分

内容 流れるような呼吸と動きの同調を意味するヴィンヤサ。

今回はヴィンヤサには欠かせない呼吸法、ウージャイ呼吸にフォーカスして、その練習を行いながら進めていく75分のイベントクラスです。呼吸とともに身体を動かすことの心地良さを感じましょう！

講師紹介

馬場 真澄 - Masumi Baba -



【資格・経歴】

Beaura Style Yoga インストラクター
赤沼直美主宰ヨガティーチャーズトレーニング修了
ファミリーヨガインストラクター養成コース修了

吉橋 扶実子 - Fumiko Yoshihashi -



【資格・経歴】

Beaura Style Yoga インストラクター
赤沼直美主宰ヨガティーチャーズトレーニング修了
Cyndi Lee NY OM YOGA Center Teacher Training修了
RYT200h修了