

ヨガの基礎が学べる イベントレッスン



内容

【ヴィンヤサの基本を学びながら呼吸とカラダ動かす75分レッスン】

流れるような呼吸と動きの同調を意味するヴィンヤサ。
ヨガのポーズを本来の骨格の位置（ニュートラルな脊柱・骨盤等）で保持しながら呼吸と同調させて（ヴィンヤサ）いくことにより、体の歪みを解消し、姿勢バランスを整えます。全身のシェイプアップと内臓の活性化を促進することにより、美肌や代謝の高い体を作るのに効果的。呼吸と自分に向き合う時間を十分にとって進める75分クラスです。ヨガが初めてのかたから、さらに深めたいにお勧め、1回のみ参加もOKです！

講師紹介

6/18（土） 17:30～18:45

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/ヨガプログラム開発・監修
ヨガ指導者養成トレーニング主宰講師
2004～2010 YOGA FESTA講師
イベント出演、書籍、雑誌、CM、DVD監修等

6/25（土） 17:30～18:45

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

7/2（土） 17:00～18:15

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・チャーストリング修了
Cyndi Lee NY OM YOGA Center Teacher Training修了
RYT200h修了

7/9（土） 17:00～18:15

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・チャーストリング修了
ファミリーヨガインストラクター養成コース修了