

8月スペシャル追加開催！！ ヨガの基礎が学べる イベントレッスン



8/27(土) 17:15~18:30



赤沼直美



24名



【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、さらに深めたいにもお勧めです！

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

