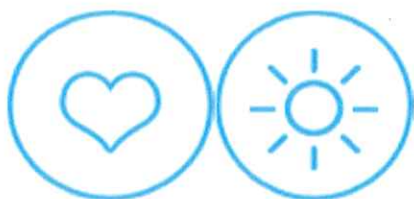


ハタヨーガ・ヨーガセラピー 実践体験講座

場所 ぎふメディアコスモス



ハタヨーガ

ヨーガセラピー



アーユルヴェーダ

「伝統的なアーサナ（ポーズの実践）とプラーナーヤマ（呼吸法）を中心に、説明を加えながら体感していただけます。初心者の方から経験者の方まで、どなたでもご参加いただけます。」

講師 齊藤 素子先生

医師、医学博士、全米ヨガアライアンス 300 時間認定ヨーガセラピスト、全米ヨガアライアンス 500 時間認定ヨガインストラクター、レイキプラクティショナー、アーユルヴェーダ・ライフスタイルカウンセラー

<http://www.yogatherapy-chandra.jp/>

ヨーガの伝統と西洋医学の融合

自分で納得して選ぶ健やかな生き方
ヨーガは健康で身体が柔軟な人がするエクササイズ…というイメージがありませんか？すべての人に恩恵をもたらしてくれるものそれがヨーガ実践です。ヨーガは医学的に見ても非常に納得のいく科学的で効果的な実践法で全て明確な意図と目的があります。ヨーガの伝統的なアプローチ法を通して皆様の身体と心の健康をサポートする第一歩としてハタヨーガ体験講座を開催致します。

6月9日（木）14:00～16:00
定員12名 参加費4,000円
つながるスタジオ

身体的なエクササイズだけでなく人としての在り方を基本として呼吸を利用した自律神経調整法や集中や瞑想のテクニックによるトレーニングをすることで心を整え人間本来の健やかな状態を目指すものがヨーガの哲学です（齊藤素子先生掲載記事抜粋）

7月28日（木）14:00～16:00
定員25名 参加費4,000円
おどるスタジオ

お問い合わせ お申込み
アクネアート 090-7675-0101
info@rafura.com
<http://www.rafura.com>