



# KENGO NOMURA

## SPECIAL WORKSHOP

毎年軽井沢で行われていたヨガイベントTrue Natureや  
東京タワーのふもとで行うTrue Nature DUSKのクリエイティブディレクターであり  
ウェアデザイン、ヨガミュージックの制作など幅広く活躍中のKENGO先生のWS!  
ご予約はお早めに!

### 野村 賢吾 profile

ヨガインストラクター、鍼灸師、立教女子短期大学非常勤講師  
True nature/Creative Director

スケートボードカルチャーの影響を受けながら過ごしたサンフランシスコで怪我をきっかけに  
ヨガと出会う。自由で創造性豊かなビンヤサヨガ(動きと呼吸の連動したスタイル)を得意とし、  
ヨガを“音”で表現する「音YOGA」鎌倉Quiet timeを主宰、ヨガとクリスタルボールの生演奏  
が楽しめる。

より深くヨガを理解するため医療系の専門学校で解剖学、生理学、東洋医療、鍼灸学を学び、  
専門機関での解剖実習や臨床実習にも参加している。

クリスタルボールCD付きの書籍「こころと身体を整える クリスタルボールの響き」を出版。

Quiet time HP <http://www.quiettime.jp>、

True nature HP <http://truenature.jp>

アンバサダー LUZ e SOMBRA([www.luz-e-sombra.com](http://www.luz-e-sombra.com))



クリスタルボールの響き  
¥1,400当日店頭販売

## ヨガスタジオ ポスチャー高崎店 2018 2/24 SAT

**1部** 11:00-13:00

初めてでも大丈夫ビンヤサヨガ初級編

16:30~

WS終了後イベントでも大人気の  
シルクスクリーンプリントも!

**2部** 14:00-16:00

音Yoga~音の波の中で感じる静かな時間~

●参加費/ビジター 1部¥5,000 2部¥5,000(2本セット¥9,000)

会員様 1部¥4,500 2部¥4,500(2本セット¥8,000)

●定員/各20名 **完全予約制**



**1部** 11:00-13:00

初めてでも大丈夫ビンヤサヨガ初級編

“ビンヤサとはポーズを重ねて身体を自由にする事です”

この講座では呼吸と身体の動きの連動でポーズを重ねるビンヤサスタイルのヨガの基本原則を学んで行きます。基本となるポーズの関節の構造や筋肉の走行から各個人の適切なアライメント(快適にポーズをとるための体のポジション)を体に落とし込みます。

快適なアライメントと呼吸が調和したポーズのフローを重ねることで身体はより自由になります。

そして、ビンヤサフローはFlow(流れ)→ポーズからポーズへの連なり、前後のポーズとの連動が最も必要なポイントです。1つのポーズの中でのアライメントでの呼吸やエネルギーの流れを理解し、そのエネルギーの流れを次のポーズに生かす事で前後のポーズの繋がりが流れが生まれます。なぜ?このポーズの後にこのポーズが来るのかという身体の動きの背後にある理論を理解する事で頭と身体はより深いコミュニケーションをしていきます。そうする事で身体は柔軟さと力強さを得る事ができます。

**2部** 14:00-16:00

音Yoga~音の波の中で感じる静かな時間~

ゆったりとした音楽は自律神経を整える重要な環境条件です。

お寺で鐘の音を聞いて心がスッと静まるという経験。きっと日本人なら誰でもあると思います。

このクラスではアルケミークリスタルボールとう振動性の楽器の生演奏で気持ちのよい音の波で皆さんと会場を包み込みます。

鼓膜では拾いきれないほど精妙な波長の音は細胞レベルで振動し、心身がゆるみ血流の流れが良くなります。

ヨガ、呼吸法の後の演奏は見る、聞くというよりは音の波に浸るという感覚です。長めのシャバアサナ(瞑想)では、多くの人が意識と無意識の狭間で漂う心地よい揺らぎを感じます。心身がリラックスしている時に脳波α波が出ます。

ストレス軽減、身体的疲労物質の抑制などの効果があります。子供が遊びに夢中になっている時もα波が出ているというのは興味深いですね。最近子供が遊びに夢中になるくらい、頭がカラになった事はありますか?とにもかくにも体験してみましょう!

### ご予約・参加方法

まずはお電話にてご予約下さい。参加費は下記口座振り込み又は、スタジオにて現金前払いとさせていただきます。

群馬銀行 本店営業部 普通 2487796 カ)アーツデザインプロジェクト

●参加費/ビジター 1部¥5,000 2部¥5,000(2本セット¥9,000)

会員様 1部¥4,500 2部¥4,500(2本セット¥8,000)

お振込手数料はお客様負担となります。直前のキャンセルの場合キャンセル料をご負担いただきますのでご了承下さい。キャンセル料について ●当日…100% ●1日~3日前…50% ●4日~5日前…20%

参加方法・お問合せはヨガスタジオ ポスチャー高崎店までご連絡ください

**tel.027-388-1221**