



## Mao profile

\*バクティフローヨガ創始者 \*Ashiyana認定講師(インド・ブラジル)  
\*アーユルヴェーダライフカウンセラー \*ヨガ専門通訳/翻訳

幼少よりクラシックバレエを日本・ウィーン・ロンドンで20年間学び、海外の舞台で数多くの主演経験を持つ元プロバレリーナ。帰国後は日本最大のヨガスタジオグループのチーフとしてインストラクターの採用・教育・管理・プログラム開発を行ってきた経験を活かし、行き届いた指導を行います。世界的各国のヨガインストラクターと共にハワイ、バリ、インド、タイなどでヨガインストラクター育成のためのティーチャートレーニング指導実績は4,500時間以上を持つ指導者で、現在も海外を中心に活動中。日本国内では全米ヨガアライアンス認定資格RYT200 取得者以上のヨガ指導者向け会員制コミュニティ[SatSanga]の主宰を行っており、ヨガインストラクターのさらなる指導力向上を目的とした指導も行ってまいります。

講師のMaoは1つのヨガ流派だけでなく、ヨガとアーユルヴェーダ発祥の地であるインドを始め、世界各国のいくつものヨガ流派の講師に遇えて学んでおりますので、みなさんが行っているヨガスタイルや生活習慣など、ご自身に合っているか疑問を持った方へのアドバイスも行いますので気軽にご相談下さい。

休憩時間には参加頂いた皆さんのヨガについての素朴な疑問や、海外のヨガのトレンドなど雑談交えて楽しみましょう。

## ヨガスタジオ ポスチャー高崎店 2018 3/4 SUN

**1部** 10:00-11:30 太陽のヨガ ワークショップ

12:00-13:00 ランチ会

**2部** 13:30-15:00 月のヨガ ワークショップ

**3部** 15:30-17:00 Rainbow song



●参加費/ピジター 1部¥5,000 2部¥5,000 3部¥5,000(3本セット¥13,000)  
会員様 1部¥4,000 2部¥4,000 3部¥4,000(3本セット¥10,000)

●定員/各20名 **完全予約制**

セットが  
お得!!

### 1部 10:00-11:30 太陽のヨガ ワークショップ

~力強く動き、未消化のエネルギーを燃やすヴィンヤサフロー~

太陽の宿る場所『マニブラ:腹部』を活性化させ、流れる動きフローと共に体内に残した未消化のエネルギーを燃焼させます。体内に流れる7つのエネルギーポイント『チャクラ』にフォーカスしたヨガクラス。第3のチャクラはマニブラと呼ばれ、火の元素と深く繋がりのあるエネルギー。

背骨に沿って流れるチャクラの中で、マニブラは腹部にあります。力強い変化のエネルギーで、腹部を刺激する捻じりや後屈、コアワークなどを重点的にを行います。内側から情熱と意志の力を高めていきます。

難しいポーズは行いませんが力強いシークエンスとなります。運動量は高めの設定になりますので、しっかり身体を動かしたい方にお勧めのワークショップとなります。

#### ★ワークショップのポイント

・チャクラを活性化させるマントラやムードラを学びます ・太陽のエネルギーを分かりやすく説明します ・しっかりと動きたい方向き

### 2部 13:30-15:00 月のヨガ ワークショップ

~癒しを高める月礼拝とヨガニードラ~

優しい動きの月の礼拝と、音と声の響きを使った癒しのヨガニードラ。ヒーリング効果の高いヒドラム、ガムラン、カリンパなどを用いて、究極のリラクゼーションに導きます。運動量は低いので、リラクゼーションを求める方にお勧めのワークショップとなります。

【ヨガニードラ】

30分のヨガニードラは数時間の睡眠に匹敵すると言われています。

ヨガニードラはヨガを行う上で最も難しいと感じている方は多いと思います。

シャバアーサナを心地よく導くため、瞑想に向かい心を穏やかにする為、ヨガニードラで究極のリラクゼーションへ導きます。

#### ★ワークショップのポイント

・睡眠不足やリラクゼーションを求めている方 ・ヨガニードラを分かりやすく体感し、学びたい方 ・優しい動きの月礼拝を学びたい方

### 3部 15:30-17:00 Rainbow Song ♪ ~英語で歌うキルタン~

通常サンスクリット語で神々の名前を唱えるキルタンですが、今回は英語で歌うRainbow Song! Rainbow(虹)は国籍、性別、宗教などの隔たりに超えて1つに繋がる歌の架け橋。英語やその他の言語で心地よく歌いましょう!当日は歌詞カードを用意します。歌っても演奏しても聞いているだけでも構いませんので、喉のチャクラ「ヴィシュダ」を解放したい方、お集まりください。

ヨガ歴は一切問いませんので、どなたでもお気軽に手ぶらでご参加下さい。

#### ★ワークショップのポイント

・歌詞カードを準備し、歌の意味も教えますので、どなたでもご参加頂けます。  
・声を出す事で喉の詰まりを解放するヨガ修行の一環です。歌の上手い下手、発音の上手い下手は関係ありません。  
・自分の声や歌に苦手意識のある方にこそ参加して頂きたいワークショップです。

#### 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/ピジター 1部¥5,000 2部¥5,000 3部¥5,000(3本セット¥13,000)  
会員様 1部¥4,000 2部¥4,000 3部¥4,000(3本セット¥10,000)

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