

YOGA・MUSIC・BBQ! 真夏のYOGA PARTY!!

1部 / 14:30-16:30

ちょっとだけヨガを深める講座 ~ポーズの基本はTadasana~

全てのポーズの基盤となる“山のポーズ/Tadasana”

Tadasanaをバタンと折ればUttanasana、足を伸ばして座ればDandasana

他のポーズもTadasanaから足を開いたり、踏み込んだり、手をあげたり。

基本を抑えればどんなポーズも難しく考えずに、体のあるべきポジションが見えてくる。

山のポーズ/Tadasanaを中心に、身体の基本的な使い方を学び、シンプルなポーズを展開していく120分。

アライメントが整えば、呼吸も気持ちよく、ポーズが取れる。本来のYOGAの意味である“繋がりを”深く感じることができるポーズをとる上で大事な『ケガをしない安全なアライメント』を学んでいきます。

カナダ・バンクーバー『Semperviva yoga College』にて長年ヨガティーチャートレーニングに携わっているMaikoが教える、シンプル&わかりやすい講座です。

ヨガ未経験の方、もう少しポーズの事知りたいな〜、という方にもおすすめの講座。経験年数などは問いません、どなたでもお気軽にご参加ください。

2部 / 17:30-18:30

YOGA PARTY by Maiko Kurata × DJ Satoshi Miya

パワフルな呼吸やチャントイング、ツイストやスクワットといった繰り返しの動きや、神経システムの活性&クレンジングなどが特長のクンダリーニヨガ。このパワフルなヨガをベースに、Dance & Music=“FUN”の要素が加わったYOGA PARTY!!

DJ Satoshi Miyaのセレクトする音楽と共に動いていけば、自然と笑顔に、ココロもカラダもすっきり、ストレス解消、Breathe, Move, Dance and Be HAPPY!!

アジア最大のヨガイベント“ヨガフェスタ横浜”など国内外で大人気のYoga Party!どなたでもご参加いただけるクラスです!

3部 / 19:00-21:00 BBQ PARTY

ヨガの後はみんなでBBQパーティーで楽しみましょう!DJ.Satoshi Miyaによるミュージックと美味しいお肉とビールで乾杯!

ご予約・参加方法 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

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。

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・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**

Maiko Kurata

カナダ・バンクーバー”Semperviva Yoga Studio”インストラクター、トレーニングトレーナー。全米ヨガアライアンス認定ERYT500、BRIGHTON Studio DAIKANYAMA ディレクター、lululemon Harajuku Showroom アンバサダー。

現在は都内を中心にクンダリーニヨガ、ハタヨガなど指導。日本、台湾、中国などアジア各国にてクンダリーニヨガと音楽のコラボクラス【YOGA PARTY】を展開。自身の師であるGloria Lathamの通訳&Co-Teacherとしてヨガフェスタなどの国内イベント&WSにも多数参加。

全ての人にヨガを楽しんでもらうプロジェクト“YOGA FOR EVERY BODY-ヨガはみんなのためのもの”を始め、自身のクラスやイベントを通じて、『誰もが楽しめるYOGAを、日々を自分らしく生きていく事の素晴らしさ』を多くの人とシェアしている。

DJ Satoshi Miya

ジャンルを越えた選曲で空間をよりスペシャルに…をモットーにDJとして活動。全国CLUBイベントを中心に様々な場面で活動。Semperviva yogaとの出会いから培った音楽知識を基に様々なYoga classのLive DJや選曲を国内、海外で担当。“ヨガと音楽”をテーマに探求中。またダンサーとして異例のDVD全国発売を遂げたBROKEN SPORTのメンバーでありBRIGHTON Studio DAIKANYAMAオーナーと多くの顔を持つプレーヤー。自身のスタジオを中心に“ヨガはみんなのための”YOGA FOR EVERY BODY プロジェクト活動中。

BRIGHTON Studio DAIKANYAMA

<http://brighton-studio.com/daikanyama/>

YOGA FOR EVERY BODY

<http://www.yogaforeverybody.tokyo>