

3/
29

Asana Lab ～上級ポーズへの道 ハヌマナーサナに挑戦～

時間／19:30-21:00

ポーズの正しい理解を深める為に学ぶ内容です。解剖学的な知識をもとに、安全であり、尚且つ正しいポーズを学ぶ事で1つ1つのポーズの効果効能を引き出します。その上で個々の骨格やレベルに合わせた現在の個々人の最善のポーズを見つけていく授業です。講義と動きを合わせた授業となります。

柔軟性が求められる開脚ポーズの代表、ハヌマーンのポーズ。普段のレッスンで取り入れる事が少ない上級者向けのポーズですが、いつか練習を始めなければ出来るようにはなりません。ハヌマーンのポーズへの道のりや家での練習方法をお伝えします。身体が硬いので…と避けている人こそ、柔軟性を高める為の練習を重ね、普段のヨガクラスのポーズ全体が深まり楽しくなる為のヒントを見つけましょう。

◆ワークショップのポイント

- ・インストラクターは指導者の目線で正しく理解し、一般の方は自分の身体やポーズの理解を深め、日常のヨガクラスに活かすことが出来ます。
- ・修了証を発行する研修ではないので、試験やテキストはございませんが、理解を深める為のお持ち帰り頂ける資料は準備致します。
- ・座学と動きの複合授業です。動ける服装でご参加下さい。

3/
30

キルタン

時間／19:30-21:00

「クラステーマ」サラスヴァティへ捧げる ～女神にまつわる神話と歌～

音楽の女神であるサラスヴァティを始めとした、女神たちにまつわる神話と歌うヨガキルタンを行います。講義とキルタンなので体は動かしません。神話のテキストと歌詞カードをご用意しますので、どなたでもお気軽にご参加下さい。

アーサナだけがヨガではありません。

体だけに意識を向けに行くだけでなく、自分を見つめ、自分の中をクリアしていうように心の健康、心と体の調和、人との調和をスムーズにするためのキルタンがもたらす効果は体感してください。

～キル（心を込めて）＋タン（歌う）～

神々の名や、マントラ（真言）にメロディーをつけて歌う授業。チャンティングやバジャンとも呼ばれます。

歌詞カードのサンスクリット語で綴られる歌詞の意味も説明しながら歌います。

ヨガはアーサナや瞑想だけでなく、キルタンを行うことで内面に働きかける効果を感じて新たな心と体の一体化を感じて新たなヨガを見出すことにつながるかも知れません。

また、声の調和や声のエネルギーを通じ、今まで感じたことがないものが感じ取れるようになり、あなたのヨガが自分らしいものなるように導きます。ヨガに興味のある方でしたら、レベルを問わず、どなたでも参加頂けます。

◆ワークショップのポイント

- ・自分を見つめ、頭と心と体をすっきりする感覚を体感
- ・喉と胸を解放し、日頃の溜め込んだストレスを発散したい方
- ・心の揺れ幅をコントロールさせ、心を安定させたい方にお勧めです。
- ・キルタンの声の調和を通じ、人との調和を感じて頂けます。



Mao profile

・全米ヨガアライアンス認定インストラクター(E-RYT200・RYT500) ・バクティフローヨガ創始者 ・Ashiyana認定講師(インド・ブラジル) ※アジア人は初
・Natural Medical Clinic&Spa(Hawaii)認定ロミロミ・指圧セラピスト ・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

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・管理を行い、プログラム開発を行ってきた経験を生かした行き届いた指導を行います。

世界的なヨガインストラクターと共にハワイ、バリ、インド、タイなどで全米ヨガアライアンスのティーチャートレーニング指導だけでも6,000時間以上の指導実績があり、資格未取得者は一人もいないヨガインストラクター育成のプロフェッショナル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ステップアップの指導も行っております。

講師のMaoは1つのヨガ流派だけでなく、世界各国のいくつものヨガ流派の講師に違えて学んでおり、一人一人に合った指導を行っております。

みなさんが行っているヨガスタイルがご自身に合っているが疑問を持った方へのアドバイスも行いますのでお気軽にご相談下さい。

休憩時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めましょう。

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

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%

参加費

3/29 会員様 ¥4,000
ビジター ¥5,000
3/30 会員様 ¥3,000
ビジター ¥4,000

参加方法・お問合せはヨガスタジオポスチャー高崎駅西口店まで

tel.027-384-4339

高崎市連雀町119 アークプラザ1F

YOGA STUDIO
POSTURE