

巡り整える2DaysヨガWS

水都Osakaで巡るヨガ

大阪で初となる南インド伝統 Siva Raja Yoga



9月19日(月祝) & 9月20日(火)

講師:長島千比呂 (Chihiro / kSaNa Yoga School 代表)

講師Profile



長島千比呂 / 定期的に南インドに渡印し、高名なヨガマスターであるSwami Santhiprathada に師事。kSaNa® Yoga School を主宰。インドでのTTCアシスタントなどの経験を経て、日本でディレクターティーチャーとして、TTCを開講。初級TTC200(ヨガアライアンス認定200時間インストラクター)、上級者TTC500(全米ヨガアライアンス認定500時間インストラクター)を開催し、多数の卒業生を輩出している。ヨガのプラクティス(アーサナ、呼吸法、瞑想など)だけでなく、ヨガの思想や哲学も教えている。

kSaNa® Yoga School 主宰 / シヴァラージャヨガ Siva Raja Yoga 正式指導者 / 全米ヨガアライアンス認定上級指導者 (E-RYT500) / インターナショナルヨガフェデレーション認定ヨガ教師 / インド中央政府公認ヨーガインストラクター / 精神保健福祉士 [国家資格] / 著書『身体をゆるめて心をゼロに リセットするヨガ』(新潮社)

Day 1 9/19(月・祝)

10:30～12:00 | **Siva Raja Yoga Basic** 南インド伝統ヨガビギナー

～ エネルギーを巡らせるチャネライゼーション～

13:00～14:00 | **小学生から始められるやさしいヨガ**

～ 自己コントロール術を身につけよう～

14:30～16:00 | **ヨガニードラ(寝た瞑想)**

～ ヴィジュアルライゼーションで巡るマインド、その先の静寂へ～



Day 2 9/20(火)

10:30～12:00 | **Siva Raja Yoga Surya Namaskar** 太陽礼拝ビギナー編

～ 呼吸に乗せて巡るアーサナ～

開催場所: マルト工房スタジオ(大阪市西区土佐堀3-4-18)

受講費: 大人 3,300円 / 1クラス 子ども(小学生以下) 1,650円 / 1クラス(キッズヨガのみ)
(税込)

※2クラス以上受講の場合、セット割引適用となります。

お申込み・お問い合わせ: kSaNa Yoga School メール、お電話 または インスタDM にて
メール ▶ reserve@ksana-yoga.com Tel ▶ 045-309-7293(たまプラーザ校)

