

GW 特別ワークショップ

内なる自分への旅『ヨガニードラ』

5月3日（木）10:00~12:00

YOGA NIDRA



Work Shop
3/5/2018

Kobe Japana

<ワークショップの内容>

はじめに、座学にて「ヨガニードラにおける心身への効果」を理解していただきます。前半はヨガニードラへの効果をより高めるため、動きのあるアーサナと呼吸法によって感覚へ意識を向け、心身の緊張をほぐした後にヨガニードラの実践に入ります。

普段、なかなか集中できない方、ストレスの解消、瞑想が苦手な方にお薦めしたい古くから伝わるヨーガの手法の一つです。

ヨガニードラが初めての方や、ヨーガの経験が浅い方でも安心してご参加ください。

講師：佐々木美佳（インド在住）

- ・ VYOM wellness Yoga & Ayurveda School INDIA 主宰
- ・ HOTARU consulting & trading PVT, LTD 代表
- ・ ヨガインストラクター
- ・ アーユルヴェーダアドバイザー
- ・ インドリトリートコーディネーター



<場所> 『山本ヨガ研究所』 神戸市灘区王子町1丁目2-21サンビルダー王子公園102
<http://yamamotoyoga.com>

<持ち物> 動きやすくリラックスできる服装

<料金> 3,500円（当日現金払い）★ハーブティとインドのおやつ付き

<お申し込み> office@yamamotoyoga.com