【John 先生アシュタンガヨガ&ミニ瞑想 WS のご案内】

ジョン先生は 2009 年来神、ご縁があり山本ヨガ研究所でアシュタンガヨガクラスの指導を始めました。その後世界を巡り、瞑想を学んできました。この度の来日に合わせてアシュタンガヨガとタントラ瞑想法を学べる 1Day ワークショップを開催いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

講　師： John Vincent Shrader

日　時： ●2020 年 4 月 18 日(土)
18:00～20:00
●2020 年 5 月 4 日(月祝)
①11:00～13:00 ②14:00～16:00

参加費： 各 4,000 円/人

場　所： 山本ヨガ研究所　本部

持ち物： 動ける服装

内　容： アシュタンガヨガ、 瞑想法

定　員： 各 20 名

申込み： 山本ヨガ研究所までお申し込みください。
（上記ご希望日、時間帯をお選び下さい。）
MAIL office@yamamotoyoga.com
TEL (078)861-0215

＊ 詳細は山本ヨガ研究所ホームページをご覧ください。
URL http://yamamotoyoga.com/

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

▼プロフィール： John Vincent Shrader

John は 20 歳の時にヨガ出会いました。
「体を動かして内部の透明性と平和を養うための完璧なヨガは、自分の人生を変える神秘的な伝統と調和によって魂を魅了する生き方である」と語っています。

日本で過ごした後、アメリカへ渡りケンタッキー州ではロッククライミングに興じ、インド・ネパールの旅を通じて様々な教師に出会い、12 回以上の瞑想のリトリートに参加。3 つの 500 時間の教師養成コースを受けるなど、瞑想への学びを深めてきました。経験をシェアする事で、あなたの心の安定や、あなた自身の心の平和を探求するインスピレーションが少しでも得られる事を望んでいます。