

理解を深める！ スキルアップの集い

単に実践するだけではなく、さらにもう少し踏み込んでスキルアップする集い。具体的な部分に触れることで、ヨーガへの理解をさらに深めることができるでしょう。テーマを決めてそれに対して掘り下げ理解を深めます。

今回は **逆転系統のポーズ** がテーマでおこないます。

- ・うまく実践するためにはどうしたら良いのか？
- ・密度を高め完成度を上げたい！
- ・まだ始めたばかりだが、理解しながら少しずつ進められるようになりたいと思っている。

但し、何かを学ぼうとする通常のクラスとは違って、自ら自主的に取り組もうとすることが中心のクラスとなります。

ご自分の掘り下げるべき点などピックアップし、実践や検討を参加者同士積み重ねます。さらに続けることで、完成度を高めることができます。初心者でも経験者でも、どなたでも参加できますので、スキルアップする機会にしてください。

※具体的にスキルアップしたい反り系統のポーズがある場合はご用意ください。なくてもご参加できますので、まだ始めたばかりの方でも安心してご参加ください。

<日 時> 10月23日(土) 17時15分～18時15分ごろ(17時開場)

※レギュラークラスを17時までおこなっていますので、17時前に来られた場合は、ドア前でお待ちください。

<参加費> 1500円

※当日受付にてお支払いください

※シンプルヨーガ非会員の場合は、別途入会金5,000円が必要です。

<持参物>

動きやすい服装(更衣室があります)。ハタ・ヨーガ系統(よく分かるヨーガ、ハタ・ヨーガ完全版など)の書籍をお持ちの方はご持参ください。

会場
申込

シンプルヨーガ

広島県福山市城見町1-1-1ウチダビル5階

TEL 084-931-2470

Mail siy@simpleyoga.jp



シンプルヨーガ

