



シンプルヨーガ 研修

ハタ・ヨーガ
×
呼吸法

2022
4/10(日)



研修スケジュール

- ① シンプルなハタ・ヨーガ&完成度を高める（13時30分～15時）
- ② シンプルで繊細な基礎的な呼吸法&スキルアップ（15時30分～17時）

①ハタ・ヨーガ

それぞれのポーズの基礎であり、シンプルな方法を知り、さまざまなポーズに応用できるテクニックをお伝えします。さらに完成度を高める方法も身につけましょう。

② 呼吸法

ヨーガ呼吸法を、基礎からご指導いたします。着実に身に付けるための実践方法もおこない、さらに、スキルアップする為の練習方法もおこないます。この機会にしっかりとしたものを身に付けてください。

日時 2022年4月10日(日) 13時30分～17時(開場13時～)

講師 森はま子(シンプルヨーガ主宰)

参加費 全参加 10,000円、①または②の部分参加 6,000円(当日お支払いください)

持参物 動きやすい服装(更衣室があります)。①は書籍「ダイエット・ヨーガ」や「よくわかるヨーガ」などハタ・ヨーガ系統の書籍をお持ちの場合はご持参ください。②は、呼吸法系統の書籍をお持ちの場合はご持参ください。

備考 昼食は、研修に差し支えないように控えめにしていましてください。研修中の飲み物は各自ご持参ください。マスクの着用をお願いします。

申込方法 お名前とご連絡先をお知らせの上、下記の申込み先までご予約ください。

**会場
申込先**  シンプルヨーガ
TEL 084-931-2470
Mail siy@simpleyoga.jp



シンプルヨーガ

