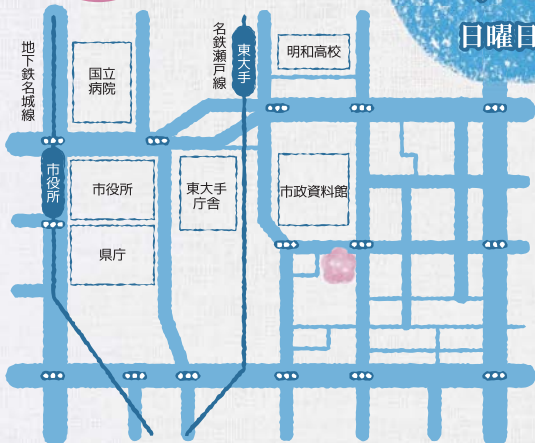


いつもの先生、いつもの仲間、新しい出会いを楽しみに



2014年
11/16
日曜日



“ハートでつながる1DAY ヨガイベント”
ヨガハート2014
Yoga Heart

8クラス、8/20(水)より予約開始!!

ウィルあいち (フィットネスルーム1・2)
〒461-0016 愛知県名古屋市東区上豎杉町1番地

交通アクセス ●地下鉄『市役所』駅 2番出口より東へ徒歩約10分 ●名鉄瀬戸線『東大手』駅 南へ徒歩8分 ●基幹バス『市役所』下車 東へ徒歩約10分 地下鉄地料館南 下車北へ

*前予約 **1,500円** (参加希望クラスのスタジオにて受付/ 当日払い) / 当日 **2,000円**
チャリティークラス **1,000円** (当日受付のみ) ※全額慈善団体に寄付します。

部屋	フィットネスルーム1	部屋	フィットネスルーム2
時間	10:00~11:30	時間	10:00~11:15
	ヒーリングヨガ×サウンドセラピーとアーユルヴェーダのお話 ヨガのゆっくりな動きと呼吸に、水晶でできたヒーリング楽器を合わせ、振動音を体で感じることで自身の浄化を促し、解放へと導いていきます。前半にインドを専門とする旅行会社よりアーユルヴェーダ、瞑想体験をお話します。 ★フレックス インストラクター: Yasuko, 大塚辰徳 (大陸旅遊)		Yoga makes you Happy ~はじめてのヨガ~ ヨガと上手につき合いたすと、ハッピーオーラが出てくる人も多い。自分と向き合いながら、気持ちよく、その場を楽しんで、ゆるやかに動いていきましょう。 ヨガ未経験の方、始めたばかりの方、体の硬い方など大歓迎! ★ジョーネットヨガ インストラクター: eriko
	ハタヨガと座禅の心地よさ♡ ハタヨガでカラダの詰まりを解いてあげて、自分のカラダの細部に繊細な意識を向けて呼吸してみよう。カラダの全てが溢れる喜びに満たされていきます。座禅によって心や精神の“豊かさ”も確認・体験することができます。集まるみなさんと豊かな場を創っていきましょう♡ ★ヨガサラスワティ インストラクター: YOKO×根本一徹 (禅寺住職)		LaxmiYOGA (ラクシュミーヨガ) 4つの姿勢と3つの軸で全身を整え、陰と陽の2つのバランスを保ち、部分と全体を1つに結びます。北インド地方で最も古くから伝わる太陽礼拝や全身調整メソッドでどなたも楽しめるヨガを一緒に体験ください。 ★ヴィオーラ インストラクター 藤川祐子 (maru)
	『Restorative* な時間』 ~新しい生命と力を感じる~ カラダもココロもシタルに浸る2時間をお楽しみください。「BEATLES」や「Rolling Stones」も愛した、北インド発祥のシタル。たっぷり2時間、心身をこの空間にまかせましょう。(初心者OK オールレベル) ★みんなのヨガ インストラクター: Rimi×加藤貞寿 (シタル)		LET IT GO. ~手放し自然な流れを回復する~ ヨガでこわばりや思い込みを手放し、セルフマッサージで心と身体をほぐします。ただあるがままの流れを客観的に眺めることができれば、すべてにポジティブな側面もあることに気付くことができます。思い込みをLET IT GO (手放そう!) ★リラの会×マナヨガフレックスソロジー インストラクター 長坂美保、若尾由夏
	チャリティークラス 当日参加の7ヨガスタジオの先生が集まる豪華なコラボチャリティークラス。この機会に是非体験してみてくださいね!(オールレベル/ 予約不要) *ヨガワークス ヨガマットプレゼント5名様 ★インストラクター: オールスター		インバージョン&アームバランス 逆立ち系のポーズと腕でバランスを作るポーズを中心に練習します。大きな筋肉をダイナミックに動かして体を温めてから、ポーズの中で必要な体の使い方やコツを細かくガイドします。好奇心を持ってご参加ください。プラスαな刺激を体験しましょう。 ★スタジオ・ヨギー名古屋 インストラクター: マサ

各クラス定員 40名程度

持ち物 動きやすい服装、ヨガマット(お持ちでない方にはストレッチマットの貸し出しあり)、飲物、ハンドタオル、各自必要なもの

予約方法 参加希望クラスのスタジオにて直接、又はお電話でご予約下さい。*ヨガハートでは予約/お問い合わせは一切受け付けておりません。

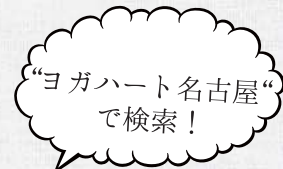
キャンセルポリシー ご予約後のキャンセル・クラス変更はできませんのでご注意ください。

注意事項

- ※貴重品は各自でお持ちになってクラスを受講して下さい。衣類等はロッカールームに置いて頂いても結構ですが、鍵はありません。
- ※受講中に生じた怪我やトラブルについては補償いたしかねますのでご了承願います。
- ※ご予約お問い合わせにつきましてはヨガハート名古屋では一切受け付けておりませんのでご注意ください。

スポンサーシップ

suria / easyoga / マナヨガ・マナメソッド / BEANS COFFEE SALES / HONKA 名古屋 / フクプランニング / ハンズオン / ビオウル
チャコット / Routhline / Rasamanda / JINJIKU



WEB もあわせてご覧下さい。 <http://yogaheart758.jimbo.com>
ヨガハート名古屋 090-6020-8694 (委員長:波多野)

主催: ヨガハート名古屋実行委員会