

## 6月25日（月） 太陽礼拝アーサナ読解～呼吸と体を感じよう～ YMCヨガスタジオ新宿にてイベントレッスンを開催

YMCヨガスタジオを運営する株式会社ビジョナリー・ライズ（本社：東京都新宿区、代表取締役 岡田邦彦）は、2018年6月25日（月）に『太陽礼拝アーサナ読解～呼吸と体を感じよう～』イベントレッスンを開催いたします。



### <太陽礼拝アーサナ読解～呼吸と体を感じよう～>

ヨガのクラスでよく出てくる太陽礼拝。

"動く瞑想"とも言われるほど私たちがクリアな状態にしてくれます。

太陽礼拝のアーサナ1つ1つを解剖学的知識を使って体の使い方を丁寧に実践していきます。

筋肉の部位と自分の感覚をリンクさせながらより体への集中を高めていきましょう。

さらに呼吸ものせていくことで、内観を深める瞑想的な太陽礼拝を目指します。

### こんな方におススメ

- ・流れはわかるけれど細かい体の使い方がわからない
- ・解剖学と自分の練習をリンクさせたい
- ・瞑想や内観に興味がある
- ・どこに効かせるアーサナなのかを知りたい

### <イベントレッスン概要>

日 時：2018年6月25日（月） 14:30～16:00

場 所：東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエービル4階 YMCヨガスタジオ新宿

定 員：15名

料 金：一般/2,500円、マンスリー会員様/1,000円

※当日、現金でのお支払いとなります。

持ち物：お水、タオル、動きやすい服装

## <講師プロフィール>

櫻井麻美（さくらいあさみ）

IHTAヨガインストラクター2級  
IHTAヨガインストラクター1級  
全米ヨガアライアンスRYT200取得  
E-RYT200  
YACEP (R)  
IHTAマタニティヨガインストラクター  
YOGAed.キッズヨガPI1修了  
IHTAベビーマッサージ初級講座修了  
メヘンディアーティスト



大学在学中に世界一周をし、卒業後は日本各地に住み込みで働く。既存の価値観の中で生き方を考えることに違和感を感じ、自分はどうかやって生きるのか？何をして生きるのか？について考えはじめる。20歳の頃にヨガに出会い、ヨガの哲学の部分に触れ、共感。第一子出産後インストラクター資格取得。ヨガを通じて様々な人により心地よい生活を送ってほしい！という思いを持って、ヨガスタジオ、スポーツクラブ、助産院、公民館、児童館、出張ヨガなど様々な場所でレッスンを開催中。ヨガ講師養成講座も担当している。

## <会社概要>

YMCメディカルトレーナーズスクールは健康・癒し業界で働く技術者を育成する総合スクール。確かな技術の修得と就職・開業のサポート、そして充実したスクールライフを提供しつづけ、2001年のオープン以来、約17年間で延べ220,000人を超える卒業生を輩出してきました。

会社名：株式会社ビジョナリー・ライズ

代表者：代表取締役 岡田邦彦

所在地：〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエービル4階

TEL：03-5909-2771

FAX：03-5909-2776

URL：<http://www.ymc-school.com/>

E-Mail：info@ymc-rise.co.jp

事業内容：美容・健康・癒し業界で働く技術者の養成（整体師／ヨガインストラクター／スポーツトレーナー／アロマセラピスト／チャイルドボディセラピストなど）、人材紹介

スクール所在地：新宿／横浜／名古屋／大阪梅田／福岡／仙台／ハワイ

※「カラダファクトリー」をはじめとする整体骨盤サロン等を国内外に300店舗以上展開する株式会社ファクトリージャパングループのグループ会社です。

## <本件に関するお問い合わせ>

会社名：株式会社ビジョナリー・ライズ 企画部 志澤

TEL：03-5909-2771/mail：m.shizawa@ymc-rise.co.jp