

プロジェクト・アイ～First Stage～ Yoga Shantiena

～ヨガワークショップのお誘い～

あなたは、どんな時に”自分の呼吸”の存在を感じますか？

YOGAで一番大切なのは、“呼吸”です。
YOGAの語源でもある、『結合』とは呼吸によって心と身体をつなげることを示します。

しかし、都会に生きてしていると”呼吸”をするという当たり前にする事すら、自分らしくいられないことがあります。
自分が生きるために必要なものなのに、他人に合わせてしまうのです。

そんな都会の慌しさの中で見失いがちな自分らしいペースを取り戻し、地に足をつけて、
穏やかな・平和(Shanti)な気持ちで自分を感じるのがYoga Shantienaのヨガです。

誰かのために呼吸をするのではなく、自分のために呼吸をする。
さあ、呼吸をして、自分の身体と心と話しましょう。



Instructor Profile : Makiko

<http://yogashantiena.com/>
E-mail: shanti_maki@hotmail.co.jp

慢性的な自律神経の不調により悩み続け、捉われてばかりの10代を過ごす。
自分を取り囲む環境への興味から、学生時代は心理学漬けの日々を送るが健康とはかけ離れていくばかり。
健康になりたいけど、運動は好きじゃない…そんな時にヨガに出会う。
ヨガに惹かれる理由を知りたくて、自分のヨガを探すために、Rachel Zinmanの元で
ティーチャーズトレーニングを受け、パクティ・ヨガの精神やアーユルヴェーダなどの古代からの
叡智、瞑想の世界に深い感銘を受け、現在に至る。

・全米ヨガアライアンス200時間認定インストラクター(ISHITA)
・ISHITA YOGA上級者トレーニング 47.5時間修了(アジャストスキル・上級者アーサナ・チャクラ瞑想)

と き： 2009年5月29日(金) 19:45(時間厳守)～21:30 解散
(出来ましたら軽く消化のいいものを召し上がっていらっしゃることをお勧めします)

ところ：「楽道庵」 千代田区神田司町2-16 2F 電話:03-3261-8015
(JR神田駅西口より徒歩6分・1Fが閉じたシャッターの2F・「楽道庵」看板あり)
【楽道庵ホームページ】<http://www2.plala.or.jp/rakudoan/>

会 費： ¥1,500(ヨガマットをお持ちの方はご持参をお勧めします。レンタルマット別途¥300)

持ち物： タオル、動きやすい服装、ヨガマット



「プロジェクト・アイ」これからのスケジュール

◆内面からの美しさ・輝きを求める女性のためのプロジェクトを予定しております。
お楽しみに！

セルフフィーリング(美味しい自炊)のすすめ/オーラソーマ/クルスタルボウル/
言葉の持つ力・・・ことだま(kotodama)講座/布ナブキン講習会

◆◇ Yoga Shantiena ワークショップ お申込書 ◇◆ (定員になり次第締切)

お名前:

ご勤務先:

電話番号:

メールアドレス:

【お申込先】(FAXまたはメールにてお願い致します)

(株)トラベルアイ 千代田区九段南3-3-6 麴町ビル5階 担当:成沢・坂元
TEL:03-3238-5489 FAX:03-3238-5271 narusawa.michie@travel-i.net