



Vol.4

マクロビオティック ヨガ

を一緒に学ぼう@池尻大橋

インストラクタークラス
を受ける前に最適!!

マクロビオティック ヨガとは・・・

「マクロビオティックの陰陽」、「沖ヨガ」、「プレクシャ・メディテーション」
が融合したヨガです。

日程

2017年6月10日(土)

定員

20名

参加費

クラスのみ参加 —— 1,500 円

ランチのみ参加 —— 2,500 円

セットでの参加 —— 3,500 円

プログラム

9:15 開場

9:30 クラス開始

マクロビオティックヨガの基本～意識と呼吸と動作の三密～

10:30 季節の手当・整体法～夏編

11:30 ティータイム & ショート・レクチャー

「マクロビオティックの陰陽」の登場

ヨガの歴史と沖ヨガの位置付け

マクロビオティックの創始者・桜沢如一と沖ヨガの創始者・沖正弘の出会い

プレクシャ・メディテーションとの統合

インストラクタークラスの紹介～システムの説明と修了後の可能性について～

11:45 クラス終了

12:00 退出

12:30 マクロビオティック ヨガ ランチ

14:00 退出

持ち物

筆記用具, ヨガマットorバスタオル

申込締切

クラス —— 当日

ランチ —— 5/28(日)24時

場所 クラス —— せたがや がやがや館内 交流室(3F)

(住所: 東京都世田谷区池尻2-3-11) *最寄駅: 池尻大橋

ランチ —— from Earth Cafe “OHANA” (オハナ)

(住所: 東京都世田谷区 三軒茶屋1丁目32-6 豊栄ビル1F) *最寄駅: 三軒茶屋

佐々木 薫
ヨガ担当ヒューマンアカデミーヨガインストラクター養成修了。
マクロビオティックヨガインストラクター。官足法認定
講師。手のひらセルフケア協会認定インストラクター。
沖ヨガ協会会員。

講師

MI(CI協会の前身)にて桜沢如一の理論を学んだ母を持つ。大森英櫻の元、正食医学を学ぶ。整体歴15年。日本の各藩が独自に編み出した医療術である整体をマクロビオティックの手当法・食事法の理論と合わせ現代人に合う形で健康維持に貢献出来るように身体の調整、カウンセリングを行っている。天心流整体術。

大久保廣隆
手当・整体担当

お問合・申込先



Macrobiotic Yoga事務局

macrobioticyoga@gmail.com

HP



念の為に携帯もしくは固定電話もご記載ください。お電話での申込は090(6028)3795まで。