



Vol.5

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9月9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～秋編

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 —— 9/6(水)24時
セット ——

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



高橋 葉子
ヨガ担当

リマ・クッキングスクール師範科修了、ファミリーヨガ師
範科修了、ファミリーヨガ操体法修了、クシマクロビオ
ティックス・コンシェルジュ、リンパドレナージュセラピス
ト、AZスポーツクラブヨガインストラクターとして、秋葉
原ヨガ教室、洗足池ヨガ教室、南千住ヨガ教室でヨガを
指導している。「自分の体は自分で治す」をモットーに日々
研鑽している。

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法法・
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。