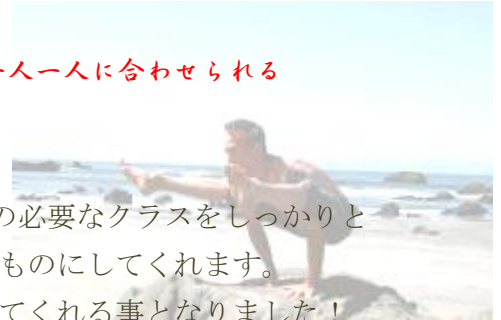


1 DAYワークショップ

11月3日(木・祝)

WSで世界を飛び回るスコット先生が arati のスタジオにもやってきます！！
なんと、一日たっぷりの充実クラス。しかも、1クラスずつの参加が可能です。
現在のヨガ界の偉人と言われる故クリシュナマチャリア師はこう言います。

“異なる個人の可能性や本質を引き出すためには、その一個人に合わせたヨガを
教えなくてはならない。
生徒がヨガの練習に合わせるのではなく、ヨガの練習が一人一人に合わせてられる
べきである。”



師の教えを20年以上実践しているスコット先生は皆さんの必要なクラスをしっかりと見極め、皆で考えるクラスを展開し、その時間をより深いものにしてくれます。そして、今回は皆さんからの質問の多い分野をレッスンしてくれる事となりました！インストラクターとして、必ず必要になってくる大事なポイントを絞ってお伝えします。



【参加料金】

午前の部 (9:30~12:15)・・・5,000円

午後の部 (14:00~15:30 16:00~17:30)・・・各4,000円

※3クラス全てご参加の場合 13,000円 ⇒ **11,000円**

【場所】

四ツ谷 Healing studio arati

HP:<http://www.arati-web.com/>

参加希望者はHPまたは info@arati-web.com よりお申込み下さい

09:30~10:30 ヨガスートラ解説

ヨガの経典ヨガスートラ。その奥深い叡智を分かりやすく解説し実践しやすくします。

11:45~12:15 ヨガクラス (参加者のレベルに応じて対応します。)

太陽礼拝~座位・逆転など、各レベルに沿った今必要なアサナを練習をしていきます。

もし、練習したいアサナがある方は遠慮なくリクエスト下さい。

14:00~15:30 的確なアジャストを身につけよう

どう触れて良いか分からない。。強さは?方向は?なかなか実践する事が難しいアジャスト。

皆さんの疑問や正しいアライメントを理解した上で、触れる事が必須になってきます。

しっかりと見方をマスターし的確にアジャストができるように実践します。

16:00~17:00 陰ヨガクラス

普段はあまり経験する機会がない陰ヨガ。長時間ホールドする事で、身体の深部へ働きかけ、

深い呼吸と共にアサナを深める事で、動きの多いフローのヨガでは得られない、

新たな身体への気づきを得ていきます。。

17:00~17:30 メディテーション

陰ヨガで整えた状態から深いメディテーションへと入り、自分の内側に目を向けていきます。