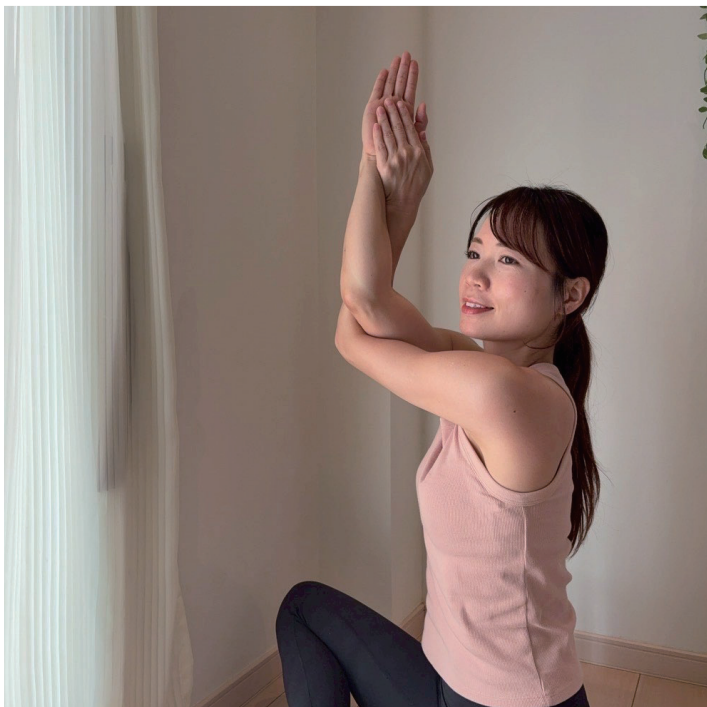


Outdoor & Activelife Market

アクティブライフ



11.8.sat / 9.sun

YOGAレッスン

講師 MIWA.NALU_YOGA



体が硬い方や初心者の方も安心して楽しめる
30分YOGAレッスン



場所 / 芝生A Bエリア

時間 / [11.8.sat]

- ①10:00～10:30 (30分間)
- ②13:30～14:00 (30分間)
- ③16:00～16:30 (30分間)

[11.9.sun]

- ①11:00～11:30 (30分間)
- ②13:00～13:30 (30分間)
- ③14:30～15:00 (30分間)
- ④15:30～16:00 (30分間)

参加費 / 500円

参加人数 / 各回15名

MIWA.NALU_YOGA

愛知県西尾市でヨガのレッスンをしているインストラクターのMiwaです

30代半ばから体調不良に悩まされていました。ヨガ教室で体調が整った経験をきっかけに
体質改善を目指して一からヨガを学び始め、現在も続けています。

ヨガを通して体の不調が改善されただけでなく、考え方や気持ち、心の面にも大きな変化がありました。

その体験から心についてもっと学びたいと思い、現在はヨガ心理学講師・SATORU先生のもとで「ヨガ誘導の言葉」を学んでいます。ヨガと心理学の学びを掛け合わせ、身体だけでなく心もほぐし、自己を肯定できるようなレッスンを心がけています。体が硬い方や初心者の方も安心して楽しめるレッスンを行っています。

マットレンタル300円(10本のみ、先着順です)

(レジャーシートやバスタオルなどの敷物でも可)