

2018.12.9.sun

アシュタンガヨガ、始めよう。

ASHTANGA YOGA
井上英樹 研究所



第一部 15:00~16:30 / 第二部 16:45~18:00

アシュタンガヨガ正式指導者 井上英樹先生のワークショップ

TODAY SAGARA YOGA STUDIO の1stワークショップは、
旅するヨギー Hideki先生をお迎えして、伝統的なヨガを体感する1日をお届けいたします。

■第一部 15:00~16:30 アシュタンガヨガ初級

太陽礼拝から
トリスターナを理解しながら
進めていきます
トリスターナとは
《呼吸 視線 バンダ》です
まずは呼吸から生きている証をじっくり
味わい実践していきましょう
あまり難しく考えず
ヨガを楽しみにいらしてください
伝統的なヨガをじっくり丁寧にお伝えし
一緒に身体を動かしていきます

90min : 5,000 yen

■第二部 16:45~18:00 もっとヨガを知る「瞑想・座学」

アシュタンガヨガとは
そもそもなんだろう？
ヨガとは？
生きる術 哲学 をお話し解いていながら
アシュタンガヨガの素晴らしさ
魅力をお伝えします
瞑想にもいろいろなアプローチがあります
アメリカでは企業が積極的に
取り入れてヨガ瞑想を実践しています
瞑想のアプローチを実践
お話ししていきます

75min : 4,000yen → 第一部参加の方は3,000 yen

■18:15~ アフロマスターズ販売会

アシュタンガヨガ正式指導者
井上英樹は自身のヨガアパレル
『afromasters』のクリエイティブ
ディレクターでもあります
アシュタンガヨガから学び感じた
インスピレーションは
デザインにおとしこみ 製作されます
素材にこだわり
オーガニックコットンを使用した
ウェアを是非手にとって
お試しく下さい

TODAY 価格で販売いたします



Hideki Inoue

Ashtanga Yoga の実践を始めてから、わずか半年後に単身で渡印。
南インドマイソール KPJAYI にて Ashtanga Yoga の練習に感銘を受ける。
その後、Ashtanga Yoga に魅了され日々実践を積む。
ヨガとは何かを探究するため日本国内だけではなく海外にもその練習の場を求め様々な指導者の元で実践に励む。
Ashtanga Yoga で得たインスピレーションをヨガウェア「afromasters」の製作活動に注いでいる。
2014年3度目の渡印にて「アシュタンガヨガ正式資格指導者」取得（2014年4月）

お申込み

お名前、ご連絡先電話番号、参加希望クラス >> 「■第一部 / ■第二部 / ■両方参加」をご明記の上、
sagarayoga333@gmail.com までご連絡ください。

持ち物



動きやすい服装



ドリンク



汗ふきタオル

TODAY をご用意



ヨガマット

STUDIO

TODAY SAGARA YOGA STUDIO
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 2-6-9 1F
norikosagara-yoga.com/studio.html

TODAY
SAGARA YOGA STUDIO