



YASUHIRO YATO WS

谷戸康洋先生ワークショップ

よくわかるヨーガ哲学

9.15 SUN 14:30~16:30

【座学】ヨーガの聖典を通して、ヨーガ哲学を基礎から学びます！

● 合計 2 h : 5,500 yen (税別)

ヨーガの目的って？自分の心って？
意識…本質…瞑想とは…？

ヨーガ哲学の基本的な言葉をサンスクリット語の語源から見ていきます。一人一人によって価値観や理解が違うので解釈も人それぞれ。聖典の言わんとしている世界観を覗けるようになると、ヨーガのポーズの練習が更に深まり、マットの上だけでなく日常生活にヨーガの生き方が輝いてきます。

理解しやすい例え話などをもとに、楽しみながら基礎を築きましょう。「Yoga journal」「Yogini」のコラム等でも人気の谷戸先生からヨーガ哲学を学べるWSです！

Yasuhiro Yato ヨガインストラクター

高校時代、器械体操でインターハイ、国体出場。高校時代からヨガに興味を持ち独学で学び、2005年5月、NYにてヨガを学ぶ。2006年、white birch yoga group (ホワイトバーチ ヨガ) 設立。2012年山梨県に studio fika 設立。現在、生まれ育った標高1100m 八ヶ岳南麓の環境を活かし森林療法、自然療法などにも積極的にヨガを取り入れ、メディアでも活動中。ヴェーダーンタ、サンスクリット語をスワミ・チェータナーナンダジから学び続け、ロサンゼルスで Dr.Homma よりキネシオロジーを学ぶ。心と体の繋がりを感じ、日々を幸せに過ごすヨーガを全国各地で提唱中。



お申込み

お名前、ご連絡先電話番号をご明記の上、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でご用意



ヨガマット

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