

篠栗・若杉屋 YOGA 講座（日帰り）開講のお知らせ

若杉屋でもいよいよ YOGA の講座を開催致します。今回はスタジオヨギーの YOGA インストラクターで作業療法士のアヤ先生をお迎えし、初心者のため「YOGA 哲学」と YOGA アーサナ（ポーズ）講座です。「ヨガ・ストラ」という経典はヨガ上級者だけのものではありません。昔の人が YOGA をどのように考え実践していたのか、わかりやすい言葉でひも解いていきます。さらに実践でアーサナから瞑想へと感覚を使いながら身体に落とし込んでいくと YOGA への理解も深まります。この講座が自然体でより良く生きるためのきっかけとなれば幸いです。初心者からさらに YOGA を深めたい方まで皆様のご参加をお待ちしております。



概要

日 程	2017年7月14日（金）18時45分集合 19時スタート YOGA 講座（90分）
予約方法	◆メールの場合 wakasugiya@gmail.com まで ①参加人数と参加者全員のお名前②代表者の連絡先電話番号③交通手段（車又は電車）④ヨガマットレンタル（要・不要）をご記入の上送信してください。 ◆電話の場合 092-410-8522 まで。（受付時間9～18時） ※休館日及びプログラム提供中は留守番電話対応になっております。
定 員	20名
場 所	ファスティング旅館 若杉屋 www.wakasugiya.com 〒811-2405 福岡県糟屋郡篠栗町篠栗 2605 ※JR「博多」駅より JR 福岡ゆたか線快速で約17分 「篠栗」駅よりタクシーで約20分（2,000円程度） ※送迎はありません。お車でお越しの方は無料駐車場がございます。
内 容	18:45 集 合 ※18時半からご入館頂けます 19:00 スタート YOGA 講座（座学・アーサナ・瞑想の実践）90分
費 用	3,000円（税込み）※マットレンタル300円 ※当日現地でお支払い願います。
主 催	株式会社コプラス（ファスティング旅館 若杉屋運営会社）

講師：アヤ先生

2004年古典的ヨガと出会い、睡眠が深くなりストレスも緩和されることを実感する。2008年スタジオヨギーベーシックトレーニングをきっかけに、アーサナをとることで得られる開放感、ヨガの考えに感銘を受け始める。ヨガに興味を持ち学ぶ中で、ヨガもリハビリも同じ要素があることを知る。自然体でいられる心と体の関係を追求しながら、何事も一歩踏み出す勇気をもち経験することをモットーに日々学びを深めている。

ヨギー・インスティテュート200時間認定
 セラピューティックトレーニングコース修了
 アヌサライマージョントレーニングコース修了
 BODY MAP（ヨガの医療的アプローチを学ぶ）修了
 作業療法士国家資格
 ベーシック・トレーニングコース（BTC）講師
 メディテーションベーシックコース担当

