

名古屋開催

シンプルヨーガ研修

江戸時代の趣きを残す街道

「なかおたい中小田井」の街並み。

まるでタイムスリップしたような

静かな空気が流れる中で



2025

7/13 (日)

2025年6月オープン
古民家カフェ

マチゴト不動産

愛知県名古屋市西区中小田井1丁目613

13時～17時 開場12:30～

アクセスはこちらの
QRコードから→



研修スケジュール ※途中休憩あり

- 1 ▶ 13時～17時
ハタ・ヨーガ
ヨーガ呼吸法
- 2 ▶ 17時過ぎ～18時
質問 & 懇親会
(自由参加)

中小田井地区に6月オープンする古民家にて

街並みの一角にある古民家が、この6月新たにカフェとしてオープン。建物の奥の和室にて「シンプルヨーガ研修」をおこなうこととなりました。中小田井の美しい街道も、一緒にお楽しみください。

基本の「ハタ・ヨーガ」や「呼吸法」

「ハタ・ヨーガ」(身体を操作するヨーガ)や「呼吸法」をそれぞれ基本をご指導いたします。基礎がしっかり身に付けられると、内容面や密度の高さ、実践後の効果なども得られることでしょう。まったく初めての方も経験者もどなたでも出来る内容です。続けておこなうことによって、全身へ血流量を巡らせ、心身への浄化作用が得られたり、肉体面や精神面が変化します。本研修で今後の日常生活や社会生活にぜひとも活かしてください。

参加費 10,000円 懇親会：カフェのお茶代(実費)が必要となります※当日お支払いください



Profile

森はま子

シンプルヨーガ主宰
成瀬ヨーガグループ指導者

1995年成瀬雅春師よりヨーガを習い始める。指導歴24年。インド訪問9回、標高約4000mのゴームク(ヒマラヤのガンジス河源流)で瞑想修行を2度(2003年、2011年)経験する。2004年桜井ひさみ先生著、書籍『心も体もキレイ ダイエット・ヨーガ classic』、桜井ひさみ指導・監修DVD『心も体もキレイ ダイエット・ヨーガ classic』に、アーサナ(ポーズ)モデルとして出演。2006年成瀬雅春著『よく分かるヨーガ』にアーサナ(ポーズ)モデルとして出演。その他DVDにモデルとして出演している。

申込・問合せ

✧ シンプルヨーガ

電話：084-931-2470

Mail: siy@simpleyoga.jp

詳しくはこちらの
QRコードからも
ご覧になります→

