

大阪開催

シンプルヨーガ講座

シンプルな内容を大阪で公開
新たなホロンPBI会場にて



■大阪で新たに開設した会場
大阪「ホロン PBI」で今年新たに開設されたセミナールーム会場にて「シンプルヨーガ講座」をおこなう運びとなりました。シンプルヨーガ講座では、それぞれのポーズの基礎であり、シンプルな方法を解説と実践を交えて細かな部分までご指導いたします。本講座でしっかりと身に付け、今後活かせる内容をお伝えいたします。

■シンプルな方法を手に入れる

- ①取り組み方と意識の向け方
 - ②ひねりのポーズ
 - ③バランスポーズ
 - ④前屈ポーズ
 - ⑤反りのポーズなど
- シンプルな部分を理解し取り入れることで内容面が変わります。そのことで、今後さまざまなポーズに応用できるテクニックも身に付けられることでしょう。

■日常生活が変化する

ヨーガは身体の軟らかい方がするものと思われがちですが、むしろ身体が硬いの方が内容面での充実度や密度や効果など高いものが得られます。年齢や男女に関わらず、どなたでも参加できる内容。また基本を踏まえて実践し続けることで、集中力・行動力などが向上し、日常生活が変化します。まったく初めての方から経験者までどなたでも参加できるシンプルな内容を大阪で公開いたします。

日時 2025年7月7日(月) 13時～15時
(開場12時45分～)
講座 13時～15時(開場12時45分～)
質問&懇親会 15時過ぎごろ～(自由参加)

参加費 5,500円(当日お支払いください)

持参物 動きやすい服)、タオルなど折りたたんで使用できる敷物をご持参ください(床はカーペットですが敷物を敷いておこないます)。

会場 南森町ホロンPBIセミナールーム
大阪市北区南森町2丁目3-13 セリーンムーン2F

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『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。その他書籍など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

申込フォーム
はこちら→

QR
スキャン

