

Anusara® yoga ワークショップ・2024 IN 長野

1Day Anusara Asana Intensive 能力の境界線を広げる

10/26(土) ①9:30~13:00 立位・立位バランス・逆転・後屈

②14:30-17:00 ヒップオープン・座位・ツイスト・アームバランス

Good Alignment is good therapy 自然治癒力を高める

10/27(日) ③13:00-16:00 セラピューティック WS

★会場：善光寺宿坊 吉祥院 <http://www.kichijo-in.jp/>

アヌサラヨガ正式指導者 マサ先生ワークショップ IN 長野 第5弾

10/26(土) 1Day Anusara Asana Intensive 能力の境界線を広げる

①9:30-13:00 立位・立位バランス・逆転・後屈

②14:30-17:00 ヒップオープン・座位ツイスト・アームバランス

ヨガのポーズに於ける正確なアライメント、筋力を適切に使うためのポイントを知り、体験を深める1日講座です。ポーズの中で意識するエネルギーの方向性を高め、能力のエッジ（境界線）に触れるようなガイドを務めます。基本的なポーズから応用のポーズ、チャレンジするための理論を解剖学や身体力学の観点からお伝えします。自分にとって新たな領域へと飛び込んでみる絶好のチャンスになることでしょう！アヌサラヨガが初めての方にもわかりやすく丁寧にクラスを進めます。

10/27(日) ③Good Alignment is good therapy 自然治癒力を高める

③13:00-16:00 セラピューティック WS

ヨガを通じてよりよくなりたい！より自由になりたい！そう思ってヨガをしてもなかなか変化しない方や、インストラクターの方でどのように伝えて良いのかを迷っている人に役立つセラピー（問題を改善させる療法）要素の高いクラスです。ペアワークやアジャストメントを通じて、アライメントの理解を深められるワークショップです。的確なアライメントでアーサナを行うと安全にポーズを行うことにもなれば、体が本来持っている自らを癒す力を高めるプロセスにもなり得ます。

※受講料

①能力の境界線を広げる 立位・立位バランス・逆転・後屈 210分	11,500円
②能力の境界線を広げる ヒップオープン・座位ツイスト・アームバランス 150分	8,500円
③自然治癒力を高める セラピューティック WS 180分	10,000円

※セット割引

①②③全て参加の3クラス割引 30,000円のところ 3,000円割引	27,000円
①②参加のインテンシブ1day 割引 20,000円のところ 1500円割引	18,500円
②③参加の2クラス割引 18500円のところ 1000円割引	17500円

※持ち物は動きやすい服装、お水、タオル、ヨガマット

※ヨガマットレンタル有り 1枚 300円

※駐車場は善光寺第1もしくは第3駐車場ご利用の方は100円にて駐車サービス券をお渡し致します。

※キャンセルポリシーは当日50%にてお願い致します。やむを得ない事情の場合ご相談ください。

※お問合せは浦野路知世のメール、ライン、メッセージまでお願い致します。

アヌサラ®ヨガとは

伝統的なヨガの道を重んじながらも、現代的なスタイルとして1997年にアメリカ人のジョン・フレンド氏により創立されたハタ・ヨガシステムです。

アヌサラヨガは心に重点をおき、精神に活気を与え、なおかつ身体の内側と外側両方に対して芸術的なアプローチをします。人生は豊かで美しいものと提唱するタントラ哲学と科学的で身体力学的テクニックが治癒力を高める普遍的原則™を融合させたメソッドで、どんな人でも効果的に筋力や柔軟性のバランスを養い整えること、また人生のあらゆる場面を肯定的に生きることに気づかせてくれます。

アヌサラ (Anusara) とは、サンスクリット語で「神聖な流れに沿う」「心のままに従う」という意味です。

アヌサラヨガは比較的運動量が多く、ポーズを保持する最中に明確な指示と意識の向けるポイントなどをわかりやすく指導します。

正確なアライメントを学び、実践を深めることで体内への意識が高まり、能力向上につながるものが魅力です。

※Roots7 ホームページより

講師

Anusara® Certified Teacher

マサ (宇都野 勝) 先生

Roots 7 ヨガ 主宰 : Roots 7 HP <https://roots-7.co.jp/>



2005年にアヌサラヨガに出会い、トレーニングコースを毎年受講。

2009年にアヌサラヨガ創始者のワールドツアーに同行。多種多様な人々を高揚させ、魅了させるアヌサラヨガメソッドにコミットする。

2005年から全国に展開するスタジオ・ヨギーの専属インストラクターとして14年間勤務。インスティテュート講師として全国のスタジオで毎年、数百時間の指導者養成コースなどトレーニングコースを指導しながらスクールディレクターも経験。

多大な時間の学びと指導経験を得て、2019年にアヌサラヨガ 正式指導者の認定を受ける。

現在、Roots7を拠点に海と畑のある生活の中で自己探求しながら、アヌサラヨガのワークショップ、リトリート、トレーニングコースなどを主催する。



マサ先生の長野でのWSは今回で5回目になります。私のマサ先生との出会いは2014年アヌサラヨガ創始者のジョンフレンド氏による大阪でのWSでした。その時はすでにジョンフレンド氏はアヌサラヨガからは離れていて違うメソッドのWSだったのですが、マサ先生の動きや態度を見て、この人からヨガを学びたい！とインスピレーションで感じました。知識も経験もなかった私はとにかく楽しくてワクワクで、東京、大阪、京都、名古屋のスタジオヨギーで開催されているマサ先生のWSに参加し続けました。長野でもマサ先生にヨガを伝えてほしいと切望し、快諾していただき、こうしてアヌサラヨガのWSを毎年長野で開催できることになり感謝致します。今年も大切なヨガ仲間と共に流派の壁を超え、ヨガを通じて素晴らしい経験ができることを楽しみにしています。

浦野路知世



問い合わせ・お申し込みは Paragati 浦野路知世まで

TEL 090-7491-3825

✉ gatiyoga999@gmail.com

ライン公式

