

Anusara® yoga ワークショップ・2025 IN 長野

- ① 1Day集中コース 10/25(土) 10:00~17:00
 ② ポーズのコツ 10/26(日) 9:30~12:00
 ③ アーサナ運動会 10/27(日) 14:00~16:30

★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6弾

① 1Day 集中コース (Intensive) 10/25(土) 10:00~17:00 (6時間) 18,000円

※1時間昼休憩あり・無農薬の酵素玄米ご飯付き

ヨガの3つの柱である「心・身体・知識」をバランスよく学べる集中コース。歴史ある善光寺宿坊の静寂な空気の中で、自分自身と深く向き合いながら、楽しく・わかりやすく・体感的に学べるオープンレベルのクラスです。初心者から指導者レベルまでどなたでもご参加いただけます。

- ・豊かさを生きるための タントラ哲学のエッセンス
- ・ポーズが劇的に変わる ヨガ解剖学・身体力学のテクニック
- ・深い集中と解放をもたらす アーサナの実践と探求
- ・日常に活かせる 呼吸・瞑想の実践法

② ポーズのコツ 10/26(日) 9:30~12:00 (2時間30分) 8,500円

基礎ポーズの中に隠れている、目から鱗のようなコツを分かりやすく学び、すぐに実践できる基礎クラス。

ポーズが安定しない原因や、身体の使い方のポイントを知ることで、初心者の方は「あっ！できた!!」という実感を得られ、ポーズが安定・深まります。

インストラクターは ポーズを深く理解することで指導力がアップし、伝える言葉の幅が広がる内容です。

③ アーサナ運動会 10/26(日) 13:30~16:00 (2時間30分) 8,500円

仲間と一緒にアーサナを組み立てながら、基礎ポーズからチャレンジングな応用ポーズまで、段階的にトライ！

- ・ペアワークでポーズのサポートを学ぶ
- ・笑いや発見がいっぱいのチャレンジタイム

「できた!」「つながった!」の喜びを分かち合いながら、身体の使い方も自然に身につく150分です。

※受講料セット割引

- ①②③の3クラス参加で35,000円のところ **2,000円割引**で⇒33,000円
- ②③の2クラス参加で17,000円のところ **1,000円割引**で⇒16,000円
- ①②または①③の2クラス参加で26,500円のところ **1,500円割引**で⇒25,000円

アヌサラ®ヨガとは

アヌサラヨガは、1997年にアメリカ人のジョン・フレンド氏が創設した、伝統的なハタ・ヨガを現代的にアレンジしたヨガのスタイルです。このヨガは、心と体の両面に働きかけ、心に活力を与えながら体を内側から整えることを目的としています。

サンスクリット語で「神聖な流れに沿う」「心のままに従う」という意味があります。アヌサラヨガは、この流れに身を任せながら、自分自身を深く感じる時間を作り出します。

魅力と効果

- 心身のバランスを整え、治癒力を高める。
- 筋力と柔軟性を効果的に向上させる。
- 人生を肯定的に生きる力や気づきを得られる。

アヌサラヨガは、心と体を繋ぐアートのようなヨガで、多くのインストラクターやヨガ愛好者に支持されているスタイルです。

※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/>



2019年に日本人として2人目となるアヌサラヨガの正式指導者の認定を取得したヨガ指導者です。幼少期からアウトドア、スポーツ、登山、スキーなどを学び、学生時代をニュージーランドで過ごしてサーフィンを始めました。

2005年にヨガインストラクターとしてキャリアをスタートし、アヌサラヨガを学び始めました。2009年にはアヌサラヨガ創始者のワールドツアーに同行し、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しました。

その後、渡米して世界中から集まるトップインストラクターたちと共に2000時間以上のアヌサラヨガ・トレーニングコースを修了し、機能解剖学やセラピューティックな要素を深く学びました。スタジオ・ヨギーでは専属インストラクターとして14年間勤務し、インスティテュート講師としてディレクターも務めました。全国のスタジオで解剖学のトレーニングや理論的なアサナ指導、指導者養成コースなど多くのトレーニングコースを担当しました。

現在は愛知県の渥美半島にあるRoots7を拠点に活動しています。海と畑のある環境で企業向けのチームビルディングや親子向けの自然体験など価値ある体験を提供しながら、全国で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を展開しています。



※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。



お問い合わせ・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

