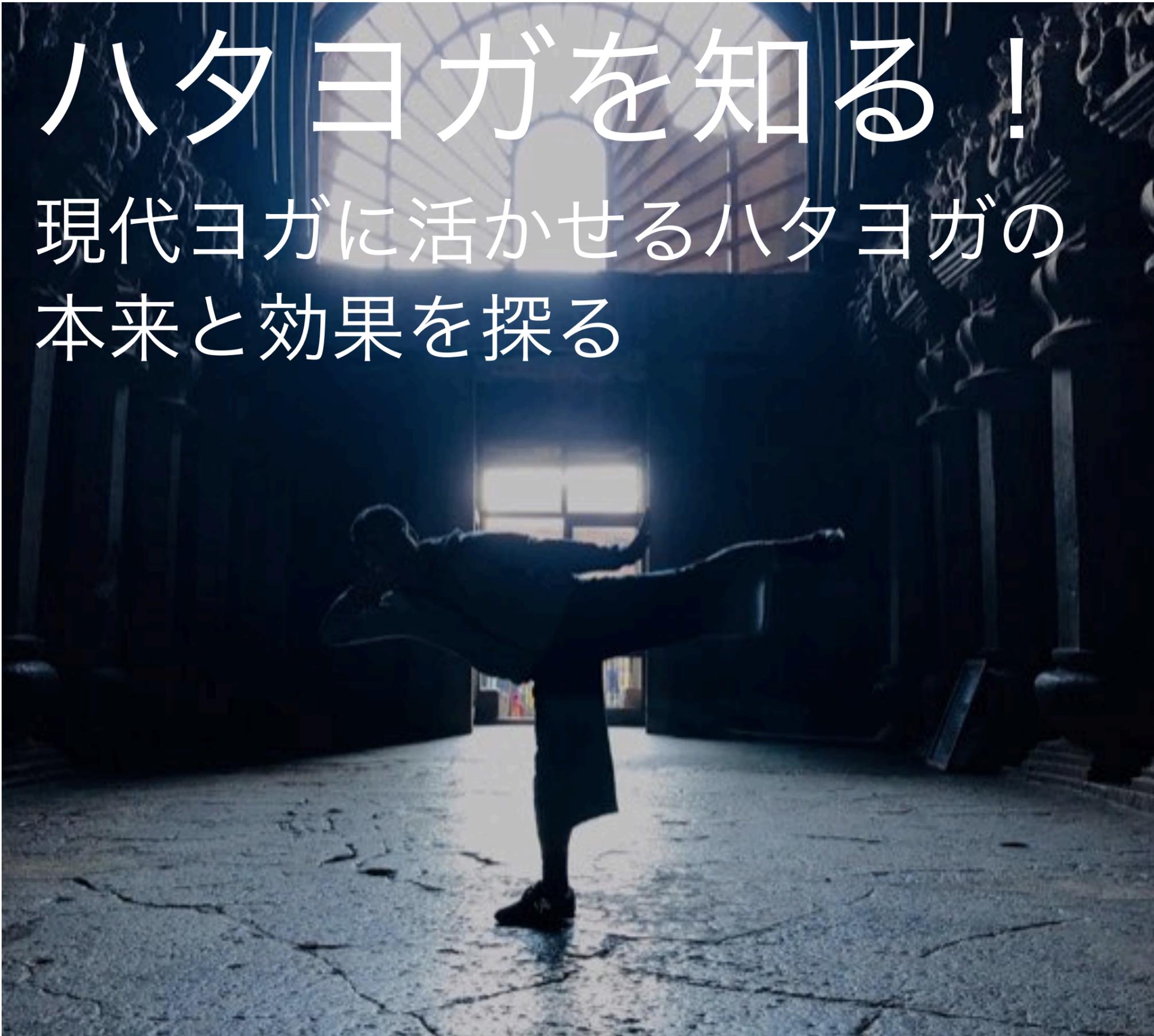


ハタヨガを知る！

現代ヨガに活かせるハタヨガの 本来と効果を探る



2019年4月13日(土)

12-14:30pm

TAKAO yoga studio

<https://>

takaoyoga.jimdo.com

ハタヨガを研究するインド政府公認研究所
「カイヴァリヤダーマ研究所」に研修に行き
学んだ内容をシェアする勉強会。

インド古来のハタヨガを現代ヨガにどのよう
に応用し活かすのかを座学と実践を通して学
びます。

ハタヨガとは？
古典ヨガと現代ヨガとは？
プラーナヤマとは？
瞑想とは？

何だかわからないと感じている方や
難しいと思っている方
ご一緒にヨガ本来の目的や効果を知り
理解と学びを深めましょう

<対象>
ヨガや瞑想に興味がある方ならどなたでも初
心者から中級以上の方まで

<定員>
10名

<参加費>
ご予約 3800円 or チケット 1枚+2000円
当日 4000円 or チケット 1枚+2200円
レンタルマット 200円

<持ち物>
動きやすい服装 “更衣室あり”
水分
お持ちの方はジャパマラ

<講師>
Taka (タカ)