

クリシュナ・グルジ 沖縄ワークショップ (Vol.2)



■ 日程 平成30年 3月 21日(水) 春分の日

■ P'sスクエア 5階 大会議室

■ 内容

第1部 実践！ハタヨガワークショップ 13:30～15:00

第2部 座学！ヨガ哲学ワークショップ 15:30～17:00

ヨガの聖地とも言えるインドリシュケシュのヨガ・アシュラムで長年修行し、アサナ・瞑想・ヨガ哲学・呼吸法・アーユルヴェーダ等、ヨガ全般に深い知識を持つ優れた指導者のクリシュナ・グルジ。

今回は2回目の沖縄での指導となり、更に深い内容での指導が盛り込まれている。

■ 参加費 8,000円 税込 (ワークショップ一つの選択でも参加費は同じになります)

■ 持ち物 ヨガマット、ブランケット、クッション (座学時にお尻の下に引き、長い時間座ってられるようにするため)、筆記用具

【問い合わせ】

mail info@okinawa-yoga.jp

Tel 098-955-0414

主催 studio SWEET LOTUS 代表 山本 玲子