

指導(活動)分野	ヨガ・陰ヨガ	指導 披露 講義
ふりがな	さくらこ	登録番号
氏名またはグループ名	Sakurako	F - 20
指導(活動)内容	・ヨガ、呼吸法、瞑想	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・ヨガスタジオで指導歴2年以上 ・個人陰ヨガリトリート開催 ・陰ヨガ指導者、マタニティヨガ指導者、全米ヨガアライアンス RYT200	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 コピー代(座学時) ・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### 陰ヨガで立ち止まる時間・空間を

定員:15~30人

所要時間:60~90分

- ① 簡単な陰ヨガの説明
- ② ウォーミングアップ
- ③ じっくりその場に留まるポーズで自分を静観する時間・空間を
- ④ ゆったりおやすみ時間

・ヨガ、陰ヨガ、経路ヨガ、マタニティヨガ、パワーヨガ、骨盤均整ヨガ、睡眠ヨガの指導ができます

「陰ヨガ座学」  
 「ヨガ哲学を日常でも活かしてみよう」  
 「はじめてのアーサナ(ヨガ)」など

・定員や所要時間をご相談に応じます



### 【街の先生からひとこと】

普段、ふと立ち止まって自分を静観することはありますか？自分自身に既に備わっているココロやカラダをじっくり観察してあげましょう。自分を大切に扱うことで、自分自身の周りの環境とも過ごしやすくなります。ヨガがはじめての方も気軽に楽しめるようなレッスンもありますし、ヨガをもっと深めたい方向けレッスンや座学もご用意しています。